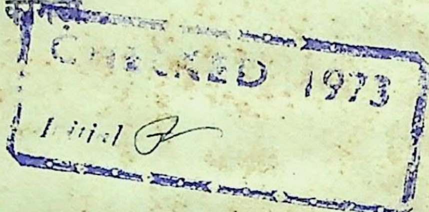




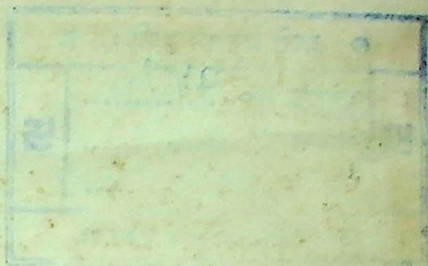
CHECKED 1973



1483,U



2 JAN



رجسٹرڈ نمبر ایل ۳۴۴۶

ست سنگت اوہری کتھا تلسی دُرلبھ ہیں ٹ دے — اوم — تُست دارا اروکشمی پاپی گرہ بھی ہوئے

رسالہ مارتنڈ لاہور

قیمت سالانہ ۳ روپے — کا — قیمت فی پرچہ ۵

سندھیو اپاسنا یوگ نمبر

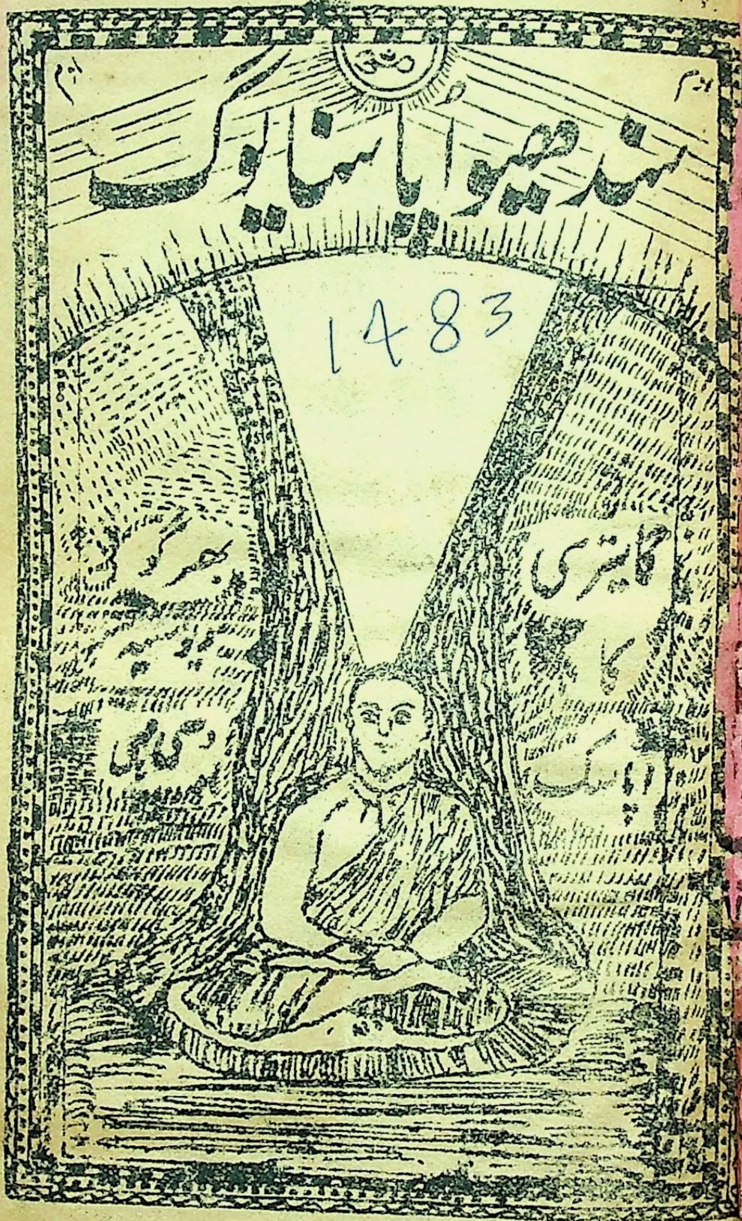
جلد ۱۳	بابت ماہ نومبر ۱۹۳۴ء	نمبر ۱۱

ادھیاتم رامائن

آپ بالکل مفت حاصل کر سکتے ہیں

مارننڈ کے چار نئے خریدار مہیا کر کے آپ ادھیاتم رامائن مفت حاصل کریں۔ اور چھ نئے خریدار مہیا کر کے آپ شریمد بھگوت گیتا المعروف سرل گیتا صرف محصولڈاک پر مفت سات خریدار مہیا کر پر محصولڈاک بھی ہم اپنی طرف سے لگائیں گے

یہ ضروری نہیں کہ آپ ایک دفعہ ہی سارے خریدار بنا دیں۔ خواہ آپ جتنے عرصہ میں بنا دیں مندرجہ بالا خریداروں کی تعداد پوری ہوتے ہی انعامی کتابیں آپ کو ارسال کی جائیں گی۔ - مینیجر



اوم
اوم
سندھیو اُپاسنا یوگ
گایتری کا اُپاسک

سوم چکر
منس چکر
سہسرار چکر
آگیا چکر
آگیا چکر
للنا چکر
وشدھ چکر
ہردیہ چکر
اناہت چکر
برہم گرنتھی
منی پور چکر
سوادھشٹھان چکر
کنڈلنی
مول آدھار

شٹ چکر، کنڈلنی اور سشمنا ناڑی

سشمنا ناڑی کا مفصل بیان اور اُن کے کھولنے کی ودھی وغیرہ کا ذکر پرانایام نمبر میں کیا جاویگا



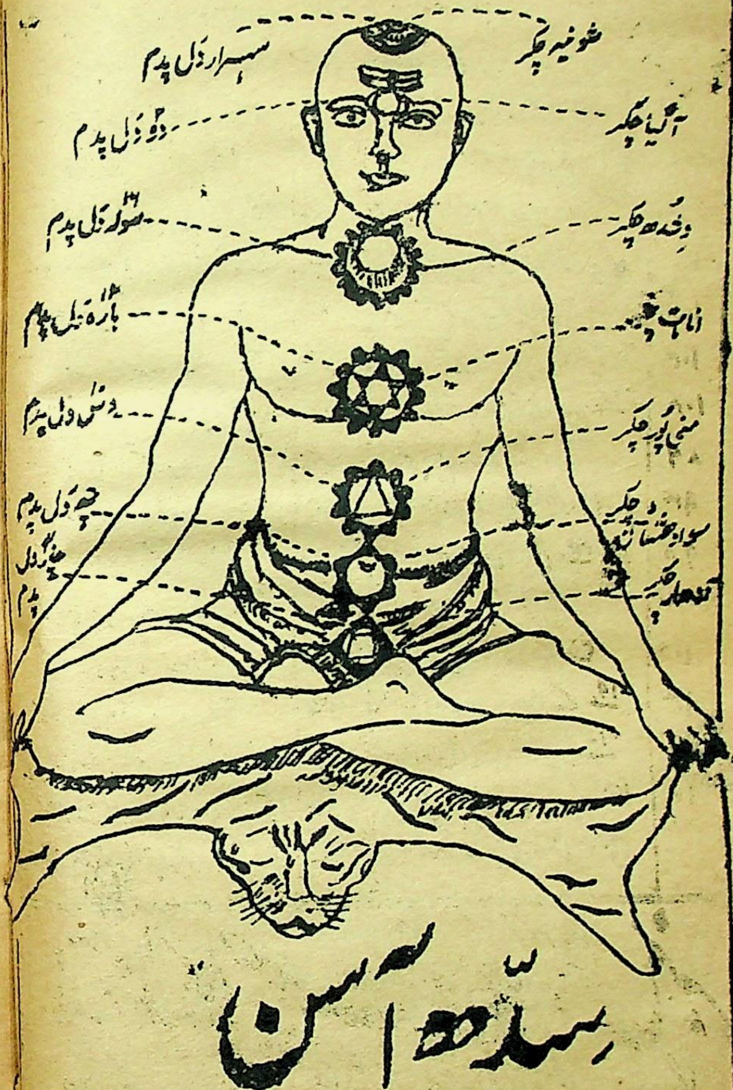
فہرستِ مضامین سندھیو اُپاسنا

پہلا بھاگ ۔ سندھیا کی تیاری

دوسرا بھاگ آچمن

سندھیو اُپاسنا کا آغاز

بھجنوں کی فہرست


شونیہ چکر
سہسرار دل پدم
آگیا چکر
دو دل پدم
وشدھ چکر
سولہ دل پدم
اناہت چکر
بارہ دل پدم
منی پور چکر
دس دل پدم
سوادھشٹھان چکر
چھ دل پدم
مولادھار چکر
چار دل پدم
سدھ آسن



سندھیوپاسنا

حصہ اول

سندھیا کی تیاری

ا۔ سندھیا کے ارتھ

اسن ا = اچھی طرح سے + دھیئی ا = دھیان کرنا۔ ارتھات اچھی طرح سے دھیان کرنا۔ سندھیا کا ارتھ ہے۔ اس کا دوسرا ارتھ میل سنیوگ یا سمبندھ بھی ہوتا ہے۔ جب ہم بھگوان کا بھجن یا اُپاسنا کرتے ہیں۔ تو بھگوان کے ساتھ ہمارا سمبندھ ہوتا ہے۔ اس سمبندھ یا تعلق۔ جوڑ یا ملاپ کا نام ہی سندھیا ہے۔ ارتھات بھگوان کے نزدیک تر ہونا۔ بھگوان کے گن انوادگانا۔ بھجن۔ دھیان یا اُپاسنا کے ذریعے بھگوان میں چت کا جوڑنا۔ یہ سندھیا کا حقیقی ارتھ ہے۔ چونکہ بعد میں دو چیزوں کے جوڑ اندھی کے طور پر مستعمل ہونے کے باعث دن اور رات کی سندھی کے لئے مقرر ہو گیا۔ اس سے یہ پتہ لگتا

ہے - کہ درحقیقت سندھیا کا ارتھ پراتہ کال یا سائنگ کال نہیں ہے - مگر گون ارتھ سے کرکے بھاوبھی اب سندھیا کا لیا جاتا ہے - یہی وجہ ہے - کہ اب پراتہ کال اور سائنگ کال کے ساتھ سندھیا کا ٹوٹ سمبندھ جُڑ گیا ہے - اور سمرتی کاروں نے بھی اس گون ارتھ کو مان کر صبح و شام کے وقت سندھیا نہ کرنیوالے کو پاپی لکھا ہے - خلاصہ مطلب یہ کہ پرماتما کا خوب اچھی طرح من لگا کر خاص خاص منتروں کے ذریعے دھیان کرنا یہ سندھیا کا ارتھ ہے -

۲ - سندھیا کا ارتھ صبح و شام کیوں کیا جاتا ہے؟

اس میں شک نہیں - کہ پراتہ کال کا طلوع آفتاب کا وقت اور سائنگ کال کا غروب آفتاب کا وقت حد درجے کا منوہر ہوتا ہے - اس وقت پرکرتی بالکل شانت ہوتی ہے - اور بھگوت بھجن میں خوب من لگتا ہے - اسی وجہ سے رشیوں نے پراتہ کال اور سائنگ کال کے ساتھ سندھیا کا سمبندھ جوڑ دیا ہے - سندھیا (بھگوت بھجن) کا ادھکار تو دنیا کے سب منشیوں کے لئے ہے - اور روئے زمین پر ایسے بھی ملک ہیں - جہاں کئی کئی ماہ تک صرف ایک گھنٹہ ہی سورج نکلتا ہے - اور کچھ ملکوں میں تین تین ماہ تک سورج غروب ہی نہیں ہوتا - کئی ملکوں میں بیس ۲۰ گھنٹوں کی راتیں ہی ہوتی ہے - ایسے ملکوں کے رہنے والوں کے لئے سورج کے نکلنے اور غروب ہونے کا وقت سندھیا کا وقت نہیں ہو سکتا - اگر کسی کام سے آپ اُن دیشوں میں چلے جاویں - تو تین ماہ کی رات میں سندھیا کرنے کے لئے پراتہ یا سائنگ کا وقت ہی نہیں ملیگا - اور اس لئے سندھیا نہیں ہوگی - اس سے صاف ثابت ہے - کہ سمرتی کاروں کے یہ احکام صرف بھارت واسیوں کے لئے ہی ہیں - سب دیشوں کے لئے نہیں ہیں +

دراصل نیند سے اُٹھنے یا جاگنے کے وقت اور نیند سے پہلے سندھیا کرنا چاہیئے
نیند ہی رات ہے۔ اور جاگنا (بیداری) ہی دن ہے۔ ان دونو کے سندھی سمیہ میں
اس طرح سندھیا اُپاسنا ہو سکتی ہے۔ نیند سے جاگنے کے بعد شوچ مکھ مارجن
(داتن وغیرہ) اور سنان آدی کر کے سندھیا اُپاسنا کرنی چاہیئے۔ یہ اصول
سب ملکوں کے لئے ٹھیک ہو سکتا ہے۔ مگر ہم بھارت واسیوں کے لئے
تو سمرتی کاروں کے مندرجہ بالا احکام بہت ہی اچھے ہیں۔ خاص کر

پربھات کا وقت دھیان بھجن کے لئے بہت ہی اچھا

ہوتا ہے۔ اس وقت پورن الکائنات اور شانتی کا سامراجیہ (دور دورہ) ہوتا
ہے۔ اور چت پرسن اور ایکاگر ہوتا ہے۔ اس لئے اس بھارت دیش میں تو
پربھات اور پراتہ کال سے بڑھ کر اور کوئی وقت بھگوت اُپاسنا کے لئے نہیں
ہو سکتا۔ اور ایسا ہی سائنگ کال کا وقت بھی ہے۔ اس لئے جہاں تک ممکن
ہو۔ اس بھارت دیش میں نت سندھیا کرنے کے وقت کی خلاف ورزی نہ کرے
اور پراتہ کال کے سہاونے من بھاونے وقت کی قدر کرتے ہوئے اس سے
پورا پورا فائدہ اُٹھاوے ٭

۳۔ دن میں کتنی بار سندھیا کرنی چاہیئے؟

دن میں سندھیا کتنی بار کرنی چاہیئے۔ یہ ایک بڑا بھاری سوال ہے۔ کئی
سجن ترکال سندھیا کے حق میں ہیں۔ اور دوسرے دو بار سندھیا کرنے کی
صلاح دیتے ہیں۔ اس بارے میں جاننا چاہیئے کہ سندھیا اُپاسنا یا بھگوت بھجن
بہت ہی شبھ کرم ہے۔ اس لئے یہ دن رات میں جتنی بار کیا جاوے۔ شاستر
اس کی مخالفت نہیں کر سکتے۔ اب دیکھنا چاہیئے کہ وید بھگوان اس بارے
میں کیا آگیا دیتے ہیں؟

"ہے سرب ویاپک پربھو! سورج کے طلوع ہوتے وقت میرے ستوتر تم کو پراپت کرتے ہیں۔ دوپہر (دن کے درمیانی حصے) میں میری اُپاسنا تمہارے لئے ہوتی ہے۔ اور سائنگ کال کے وقت میں تیری اُپاسنا کرتا ہوں۔

(رگوید ۸-۱-۲۹)

اس منتر کا صاف طور سے یہی مطلب ہے۔ کہ ہے پربھو! میں دن میں تین بار تیری اُپاسنا کرتا ہوں۔ ارتھات ترکال سندھیا کرتا ہوں"

اب اور دیکھیے۔ "ہے کھشتریو! طلوع آفتاب ارتھات جاگنے کے وقت اگر آپ سرب گیانی پرماتما کی دھارنا کرینگے۔ اگر سورج کے غروب ہونے کے وقت کرینگے۔ اور اگر دن کے درمیانی حصے (دوپہر) میں بھی کرینگے۔ تو آپ آج ہی رت ارتھات ستیہ۔ سوبھاگیہ کے دھارن کرنے والے ہونگے"۔

(رگوید ۸-۲۷-۱۹)

اس منتر میں بھی ترکال سندھیا کرنے کی آگیا پرمیشور نے کھشتریوں کو دی ہے اور ترکال سندھیا سے اُن کی اُونتی ہونی بتلائی ہے۔ اور دیکھیے:۔

"سائنگ کال۔ پراتہ کال اور دوپہر میں سورج کی کرنوں کے ساتھ اور اپنی واک شکتی کے ساتھ "میدھا" نامی دھارناوتی بدھی کو دھارن کرتا ہوں ارتھات گایتری منتر سہت ترکال سندھیا کرتا ہوں"

(اتھروید ۶-۱۰۸-۵)

اور دیکھیے۔ "اگر آپ سورج کے نکلتے وقت۔ دوپہر کے وقت اور سائنگ کال کے وقت سروگیہ ایشور کی اچھے اچھے ستوتروں سے اُستتی کرینگے اور انہیں اپنے جیون میں لائیں گے۔ تو آپ آج ہی سے سریشٹ بنیں گے"!

(رگوید ۸-۲۷-۲۱)

مطلب یہ کہ ترکال سندھیا کرنے سے بھگوان کی بھگت پر پہلے دن سے ہی کرپا ہونے لگتی ہے اور اس کا جیون شدھ ہونے لگتا ہے۔

مندرجہ بالا حوالجات سے ظاہر ہے۔ کہ شُرتی بھگوتی نے تین کال میں ہی سندھیا کرنے کی آگیا دی ہے۔ اور جہاں جہاں دو کال میں سندھیا کرنے کی آگیا ہے۔ وہاں بھی ترکال سندھیا کا نشیدھ نہیں کیا ہے۔ جیسے:۔

"ہے پربھو! میں آپ کی سورج نکلنے کے وقت پرارتھنا کرتا ہوں۔ اور دن کے درمیانی حصے میں پرارتھنا کرتا ہوں۔ ہماری ساتوں اندریوں کے ذریعے سیون کئے ہوئے آپ ہمارے پاس آویں۔ ارتھات ہمارے ہردے میں پرگٹ ہوں"

(رگوید ۸-۱۳-۱۳۰)

اس منتر میں صرف دو بار سندھیا کرنے کا ذکر ہے۔ تو بھی تین بار کرنے کی ممانعت نہیں کی ہے۔ ایسے ہی اور بھی منتر وید مقدس میں ہیں۔ اب

چار بار اُپاسنا

کا ذکر وید میں دیکھئے۔ "وہ سب کے پیدا کرنے والے اور دکھ ناشک پرمیشور کے لئے سائنگ کال۔ پراتہ کال۔ رات کے وقت اور دن کے وقت میں نمسکار کرتا ہوں۔ اتھروید (۱۱-۲-۱۶)

مطلب یہ کہ پراتہ کال کے وقت۔ سائنگ کال۔ دوپہر اور آدھی رات کے وقت۔ اس طرح دن رات میں چار بار بھگوان کو نمسکار کرنے کا بھی وید میں ذکر ہے۔ یوگی لوگ جو خاص طور پر آتمک اُونتی کرنا چاہتے ہیں۔ وہ چار بار ہی پراناِیام وغیرہ سادھن کرتے ہیں۔ اور اُن کے لئے یہ ضروری ہے۔ ایسے ہی جو سجن دُنیوی جھنجھٹوں سے فارغ ہو کر شواس پرشواس کے ساتھ "اوم" وغیرہ کا جپ ہر وقت کرتے رہتے ہیں۔ اُن کا بھی ایسا کرنا اُچت ہی ہے۔ مگر گرہستیوں کے لئے جن کا بہت سا وقت دُنیوی بیوہار میں گذرتا ہے۔ جو دُنیوی ترقی کے ساتھ ساتھ آتمک ترقی کرنا چاہتے ہیں۔ اُن کے لئے روزانہ ترکال سندھیا کرنے کی ہی وید بھگوان کی آگیا ہے۔ جن کو دُنیوی کاموں سے فرصت کم ملتی ہے۔ وہ دوبارہ

بھی کر سکتے ہیں۔ مگر جو سجن اتنا بھی نہیں کر سکتے۔ وہ دن رات میں ایک بار ارتھات پراتہ کال تو ضرور ہی سندھیا کریں۔ مطلب یہ کہ دن رات میں چار بار بھگوت بھجن کرنا یوگیوں یا وشیش آتمک اُنتی چاہنے والے سجنوں کا کام ہے۔ اور یہ سب سے اُوتم ہے۔ ترکال سندھیا کرنا ہر ایک گرہستی کا کرتویہ ہے۔ اور یہ دہرم میں وشیش رُچی کو پرگٹ کرتا ہے۔ دوکال سندھیا کرنا مدھیم ہے۔ اور ہر ایک دوج کے لیے بہت ہی ضروری ہے۔ ایک کال سندھیا کرنا بھی کچھ نہ کرنے کی نسبت تو بہت ہی اچھا ہے۔ مگر دن رات میں کسی وقت بھی بھگوت چنتن نہ کرنا تو بالکل ناشکرہ پن ہے۔ اور شاستروں میں اس کو مہان پاپ لکھا ہے۔ رشی منیوں کی سنتان کہلا کر بھگوت بھجن اور دہرم سے اس طرح بے بہرہ ہو جانا حد درجے کا کمینہ پن ہے۔ اس لیے ہندو ماتر کو اپنے اپنے عقیدے کے مطابق ترکال یا دوکال سندھیا ضرور کرنی ہی چاہیئے۔ ورنہ اُن کا آریہ سنتان یا رشی سنتان کہلانا اور اس پر فخر کرنا عبث ہی ہے۔

۴۔ سندھیا کہاں کرنی چاہیئے؟

بھگوت بھجن کرنے کے لیے پہاڑی مقام۔ ندیوں کا سنگم۔ منوہر ہرا بھرا باغ۔ سندر تالاب۔ خوشگوار سبزہ زار وغیرہ ستھان نہایت موزوں ہیں۔ یوگی لوگ ایسے ہی ستھانوں میں بیٹھ کر یوگ ابھیاس کیا کرتے ہیں۔ مگر عام گرہستیوں کے لیے ہمیشہ ایسے ستھانوں کا ملنا ممکن نہیں ہے۔ اس لیے ان کو اپنے گھر میں کوئی پوتر جگہ سندھیا کے لیے بنانی چاہیئے۔ وہ ستھان صرف سندھیا (ایشور چنتن) کے لیے ہی وقف رہنا چاہیئے۔ اس کا نام بھی سندھیا بھون۔ سندھیا کا کمرہ یا کچھ ایسا ہی رکھ لینا چاہیئے۔ ایسے سُندر مقام میں بیٹھ کر من لگا کر سندھیا کرنے سے ہی سچا آنند پراپت ہو سکتا ہے۔ سنان کر کے شدھ کپڑے پہن کر ہی اس کمرے (پوجا ستھان) میں داخل ہونا چاہیئے۔ اور من میں یہ پختہ وچار رکھنا چاہیئے۔ کہ میں پوتر ستھان

میں جا رہا ہوں۔ میرے من میں کوئی بھی اپوتر وچار نہیں رہے گا۔ اب میرے آتما کا پرماتما کے ساتھ یوگ (ملاپ) ہوگا۔ ایسی بھاونا کر کے کمرے میں داخل ہونا چاہیئے۔ کمرے کے اندر جاتے ہی دروازہ بند کر کے بھگوت اُپاسنا میں من کو لگانا چاہیئے۔ اور اس وقت کوئی دُنیوی وچار من میں نہ آنے دینا چاہیئے۔ کیونکہ سندھیا اُپاسنا کے بیچ میں دُنیوی وچار آنے سے سچا آنند نہیں مل سکتا۔ سندھیا کو روزانہ مقررہ وقت پر شروع کرنا چاہیئے۔ اور کبھی ناغہ نہ ہونا چاہیئے۔

۵۔ سندھیا کا وقت اور ستھان

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ ہمارے اس بھارت دیش میں پراتہ کال۔ براہمہ مہورت سندھیا کے لئے سب سے اچھا وقت ہے۔ سایئنگ کال بھی اچھا ہے۔ براہمہ مہورت میں یم نیم وغیرہ سویم سدھ ہوتے ہیں۔ اس وقت ہنسا کوئی نہیں کرتا۔ ایک دوسرے سے نہ ملنے کے باعث کوئی جھوٹ بھی نہیں بولتا۔ چور بھی ایسے وقت میں چوری کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ کامی پرش اپنے کام بھوگ سے فارغ ہو چکتے ہیں۔ اس طرح اہنسا ستیہ استیہ برہم چریہ وغیرہ یم نیم خود بخود سدھ ہونے کے باعث سب کرہ ہوائی ناپاک خیالات سے پوتر رہتا ہے اس لئے یہ وقت سب سے اچھا سمجھا گیا ہے۔ اگر کسی سجن کو کوئی دُوسرا وقت اچھا لگے۔ تو وہ اپنے حالات کے مطابق اُسی کو مقرر کر سکتا ہے۔ مگر پھر سندھیا سدا اُسی مقام پر اُسی وقت روزانہ ہونی چاہیئے۔ آج صبح۔ کل دوپہر کو۔ پرسوں کسی اور وقت۔ اس طرح وقت اور مقام تبدیل کرتے رہنے سے من کی ورتی چنچل ہوتی ہے پس سندھیا میں اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ نیموں کا سختی کے ساتھ پالن کرنے سے ہی اچھی اُنتی ہو سکتی ہے۔

ٹھیک وقت پر سندھیا کرنے کی عادت ہو جانے سے اُپاسنا میں من اتنا لگ جاتا ہے۔ کہ اگر کسی وجہ سے کسی دن مقررہ وقت گذرنے لگے تو من بے چین

ہو جاتا ہے۔ اور یہی مانسک اُنتی کی پہلی سیڑھی ہے۔ اس لئے ہر ایک آدمی کو پہلے ہی سے سندھیا کے لئے یوگیہ مقام اور وقت مقرر کر لینا چاہیئے۔ اور پھر روزانہ اُسی مقام پر اُسی وقت نیم پُوروک سندھیا کرنی چاہیئے۔ اگر کسی وجہ سے ستھان کا نیم نہ نبھ سکے۔ تو بھی وقت کا نیم تو کبھی نہ توڑنا چاہیئے۔ اگر بہت ہی مجبُوری سے (سفر وغیرہ میں) کسی دن وقت کا نیم بھی ٹوٹنے لگے۔ تو بھی ایک دو منٹ ٹھیک وقت پر پیچھے من سے آنکھیں بند کر کے گایتری منتر کا جپ کر لینے سے نیم پالن میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ایسی حالت میں پھر وقت ملنے پر پوری سندھیا کی جا سکتی ہے۔ ریل میں یا سبھا وغیرہ میں بیٹھنے کے وقت اس نیم کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے۔

۶۔ سندھیا میں آسن کا استعمال

سندھیا کے وقت آرام کے ساتھ نشچنت ہو کر بیٹھنے کی ضرورت ہے۔ بیٹھنے کے لئے زمین پر چوکی وغیرہ رکھ کر اس پر چٹائی یا دربھ کا آسن۔ اس پر اُونی آسن اور اس پر سفید نرمل دھوتی چادر بچھانی چاہیئے۔ جس سے آسن نرم اور بیٹھنے کے لئے آنند دایک ہوتا ہے۔ سدھ آسن یا پدم آسن لگا کر سندھیا کرنی چاہیئے۔ جو بھائی یہ آسن نہیں جانتے۔ وہ سُکھ آسن (چوکڑی) لگا کر بیٹھ سکتے ہیں۔ مگر خاص بات یہ دھیان میں رکھنی چاہیئے کہ پیٹھ۔ گردن اور سر بالکل سیدھے رہنے چاہئیں۔ اگر دیوار کے ساتھ لگ کر بیٹھا جاوے۔ تو پیٹھ اور سر پیچھے سے دیوار کو لگنا چاہیئے۔ اور گلا سیدھا رہنا چاہیئے۔ پیٹھ ٹیڑھی رکھ کر یوگ کا سادھن نہیں ہو سکتا۔ اس لئے یوگی ہمیشہ اپنی پیٹھ اور گات ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھتے ہیں۔ بیٹھنے چلنے اور سونے وغیرہ میں بھی اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے۔ جو دماغ کے اندر میں شکتی رہتی ہے۔ وہی ریڑھ کی ہڈیوں میں پھیلی ہوئی ہے۔ اس لئے پیٹھ کی ریڑھ کی

ہڈی میں ٹیڑھا پن آنے سے کئی طرح کی امراض ہو جاتی ہیں۔ اور دھارنا شکتی کا بھی ناش ہوتا ہے۔ اسی لئے بھگوان نے گیتا میں کہا ہے۔ کہ جسم۔ سر اور گردن سیدھی رکھ کر یوگ ابھیاس کرنا چاہیئے۔ اس طرح سیدھے ہو کر بیٹھنے کی عادت ڈالنے سے تندرستی بڑھتی ہے۔ بدھی تیز ہوتی ہے۔ اور چت کی ایکاگرتا بھی ہوتی ہے۔ اس لئے سب بھائیوں کو سندھیا بندن کے وقت خاص کر اور باقی وقتوں میں بھی حتی المکان اس نیم کا ضرور پالن کرنا چاہیئے۔

۷۔ سندھیا کے لوازمات

آچمن۔ اندریہ سپرش۔ مارجن۔ پرانا یام۔ اگھمرشن۔ منسا پرکرما۔ اُپ ستھان گایتری منتر جپ۔ اور نمسکار۔ اتنی باتیں سندھیا میں کرنی ہوتی ہیں۔ ان میں سے آچمن سے گلے کی شدھی ہوتی ہے۔ اندریہ سپرش سے جسم کے سب اعضاء کو اپنا اپنا فرض منصبی پورا کرنے کا احساس ملتا ہے۔ مارجن سے اندرونی و بیرونی شدھی کے وچار پیدا ہو کر اپنے دوشوں کو دور کرنے کی شکتی پیدا ہوتی ہے۔ پرانا یام سے پران بس میں ہونے سے شاریرک اور مانسک بل بڑھتا ہے۔ اگھمرشن سے سب پاپوں کا ناش ہوتا ہے۔ اور چت کی پرسنتا بڑھتی ہے۔ منسا پرکرما سے سارے برہمانڈ میں ایشوریہ شکتیوں کا انوبھو پراپت ہوتا ہے۔ اُپستھان میں ہم اُس برہم کے پاس پہنچنے کے لئے پرارتھنا کرتے ہیں۔ گایتری منتر جپ میں پرماتما کی دوش ناشک۔ بدھی پردایک اور اُتم کرموں کی پریرک شکتی کا دھیان ہے۔ اس سے جیو میں پرمیشور کے سریشٹ گن آ جاتے ہیں۔ اور منش کا جنم سپھل ہوتا ہے۔ اور آخر میں نمسکار کر کے سندھیو اُپاسنا کی سماپتی کرنی ہوتی ہے۔ ان سب باتوں کا مفصل بیان آگے آنے والا ہے۔ جس سے ہمارے پیارے ناظرین جان سکینگے کہ ان میں سے ہر ایک میں کیسے کیسے اعلےٰ خیالات بھرے ہوئے ہیں۔ اور ان کے

ذریعے منش سماج کی کتنی اُنتی ہو سکتی ہے

۸۔ کس طرف مُونہہ کر کے سندھیا کریں؟

شاستر کاروں نے پراتہ کال کی سندھیا پُورب کی طرف مُونہہ کر کے۔ دوپہر کی سندھیا اُتر کی طرف مُنہہ کر کے اور سائینگ کال کی سندھیا پچھم کی طرف مُنہہ کر کے کرنے کی ہدایت کی ہے۔ پُورب کی طرف مُنہہ کر کے سندھیا کرنے سے یہ فائدہ ہے کہ سورج کے ذریعے جو پران شکتی سارے جگت میں پھیلائی جا رہی ہے۔ اس کو ہم اپنی اچھیا شکتی کے مطابق اپنے اندر آسانی سے دھارن کر سکیں۔ ایسے ہی شام کے وقت پچھم کی طرف مُنہہ کرنے سے لابھ ہے۔ دوپہر کے وقت سورج سر پر ہوتا ہے۔ اس لئے اُتر کی طرف مُنہہ کر کے سندھیا کرنے کی ہدایت ہے۔ کیونکہ اُتر کا ارتھ اُوپر کی دشا ہے۔ اور شاستروں میں اس دشا کی بھی بہت مہما گائی گئی ہے مگر سُورج کی طرف مُنہہ کر کے سندھیا کرنے کے یہ فوائد بہت معمولی ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ سورج اس جگت میں بھگوان کی سب سے بڑی وبھوتی ہے اور اسی سے جگت کی اُتپتی ستھتی اور پرلے کا کام ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے بھگوان سُورج دیو۔ برہما وشنو اور مہیش۔ تینوں دیوتا سُوروپ ہیں اور سُوریہ نارائن کہلاتے ہیں۔ جس اشٹ دیو کا ہم سندھیا کے ذریعے دھیان کرتے ہیں۔ اُسی کی سب سے بڑی وبھوتی اور سنسار کے لئے جیون سُوروپ بھگوان سُوریہ نارائن ہیں۔ اس لئے تینوں کال میں سُورج کی طرف مُنہہ کر کے سندھیا کرنا اُچت ہی ہے۔

۹۔ پوتر تا شُدھی

سندھیا شروع کرنے سے پہلے چت کی شانتی کے لئے دشاریک اور مانسک

شُدھی کرنی چاہیئے۔ اِس بارے میں منوسمرتی کا مُندرجہ ذیل شلوک پرمان ہے

अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति॥

ترجمہ

جَل سے شریر کی شُدھی ہوتی ہے۔ سچ بولنے سے من کی شُدھی ہوتی ہے ودیا (گیان) اور تپ سے آتما کی اور گیان سے بُدھی کی شُدھی ہوتی ہے شاریرک شدھی کے لیئے شوچ۔ دنت دھاون اور سنان وغیرہ کے نیموں کا پالن کرنا چاہیئے۔ شُدھ اور پوتر کپڑے پہننے چاہئیں۔ اور ساتوک بھوجن کرنا چاہیئے۔ مانسک شدھی کے لئے من۔ بچن اور کرم سے ستیہ کا پالن کرنا چاہیئے جھوٹ۔ چوری اور بُرے خیالات سے من کو پاک صاف رکھنا چاہیئے۔ اور دیا۔ سرلتا۔ کھشما۔ سنتوش اور ستیہ پالن وغیرہ شبھ گنوں کو دھارن کرنا چاہیئے راگ دویش وغیرہ دُرگنوں کو من میں نہ گھسنے دینا چاہیئے۔ وغیرہ وغیرہ

پیارے ناظرین! اس میں شک نہیں۔ کہ شاریرک شُدھی بھی بہت ضروری ہے۔ مگر جب تک اندرونی (مانسک و آتمک) شدھی نہیں ہوتی۔ تب تک صرف شاریرک شدھی سے کچھ بن نہیں سکتا۔ جیسا کہ دکھش سمرتی میں کہا ہے۔

मृत्तिकानां सहस्रैस्तु उदककुम्भशतैरपि।
नशुध्यन्ति दुरात्मानो येषां भावो न निर्मलः॥

ترجمہ

چاہے ہزاروں من مٹی اور سینکڑوں گھڑے پانی سے اپنے جسم کو کیوں نہ دھووے۔ مگر وہ دُراتما (دُشٹ آدمی) شُدھ نہیں ہوتا۔ جس کا بھاو پوتر نہیں ہے۔ ارتھات جس کا من ملین ہے۔" پرمیشور کے پانے کے ادھکاری تو ذہی سجن ہیں۔ جنہوں نے کام۔ کرودھ۔ لوبھ۔ موہ۔ اہنکار۔ راگ دویش۔ سے

اور بُغض وغیرہ بُرائیوں پر غلبہ پا لیا ہے۔ اور یتھا شکتی اپنی اندریوں کو جیت لیا ہے۔

پس یہ سمجھنا چاہیئے۔ کہ شاریرک شُدھی کی نسبت مانسک پوتّرتا کی ہی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ اس لئے اگر کسی وقت (بیماری وغیرہ) میں شاریرک شُدھی نہ بھی کر سکو۔ تو بھی مانسک شدھی کر کے سندھیا میں بیٹھ سکتے ہو۔ مگر آچمن اور مارجن آدی سندھیا کے لوازمات کا کرنا ضروری ہے۔

۱۰۔ یم نیموں کا پالن کرنا

چونکہ سندھیا (اچھی طرح سے بھگوان کا دھیان کرنا) بھی گرہستیوں کے لئے یوگ ہی ہے۔ اس لئے اس میں اشٹانگ یوگ کے سب انگ شامل ہیں۔ ان میں سب سے پہلے یم نیم کا پالن کرنا ہے۔ جن کے لئے آپاسک سجنوں کو مندرجہ ذیل طریقوں سے اپنی تیاری کرنی چاہیئے۔

۱۔ شوچ براتہ کال برامھ مہورت میں اُٹھ کر پرسن چت سے شوچ اور مُکھ مارجن وغیرہ کرنے کے بعد ٹھنڈے جل سے (یا اپنے جسم کی حالت کے مطابق کوسے یا گرم جل) سے سنان کر کے دھوئے ہوئے شدھ کپڑے دھارن کیجئے۔ اور سب میلے کپڑوں اور ناپاک خیالات کو پرے پھینکئے۔ پھر منوہر۔ شانت اور آنند دایک ستھان میں آسن رکھ کر بیٹھئے۔

۲۔ سنتوش من کو ہمیشہ سنتشٹ (خوش) رکھئے۔ آپ کے دُنیوی کاروبار کے نفع نقصان۔ حسد بُغض یا اپنے گھر کے جھگڑے اس وقت من میں نہ رکھئے۔ اپنے من کو کہیئے۔ کہ حسد و بغض وغیرہ کے بارے میں وچار کرنے کا یہ وقت نہیں ہے۔

۳۔ تپ گرمی سردی اور سُکھ دکھ وغیرہ دُوندوں کو برداشت کرنے کی

شکتی اپنے جسم ۔ اندریوں اور من میں بڑھا لیجیے ۔ سردی برداشت کرنے کا ابھیاس گرمی برداشت کرنے کا ابھیاس ۔ دکھ (کشٹ) برداشت کرنے کا ابھیاس وغیرہ وغیرہ اپنے دیش کے موسم کے مطابق کرتے رہیے ۔ اس سے آپ ہمیشہ تندرست رہیں گے ۔

۴ ۔ سوادھیائے

وید آدی ستیہ شاستروں کا اور من و آتما کو بلوان بنانے والی پُستکوں کا ہر روز ابھیاس (پٹھن پاٹھن) کرنا چاہیے ۔ من میں بُرے وچار لانے والے گندے ناولوں کو کبھی ہاتھ مت لگائیے ۔ ہمیشہ سجن (بھلے اور وِدوان) پُرشوں کی سنگتی کیجیے ۔ جن کا آتمک بل اور من کی شکتی خاص طور سے بڑھی ہوئی ہو ۔ اس کے علاوہ اپنے چال چلن پر ہمیشہ نگاہ رکھئے ۔ کہ آپ اپنے روزانہ بیوہار میں بُرائی کی طرف جا رہے ہیں یا بھلائی کی طرف ۔ اگر آپ کا من یہ شہادت دے کہ آپ یم نیموں کا پالن کرتے ہوئے بھلائی (سداچار) کی طرف جا رہے ہیں ۔ تب تو آپ مبارک ہیں اور اگر اس کے خلاف صورت ہو ۔ تو آپ جتنی جلدی سنبھل جائیں ۔ اُتنا ہی اچھا ہے ۔ اس صورت میں آپ جی جان سے سداچاری بننے کی کوشش کیجیے

۵ ۔ اِیشور پرنی دھان

پرمیشور سب جگہ ویاپک ہیں ۔ اور وہی سب کی پرورش کرنے والے نیائے کاری پربھو ہیں ۔ اُسی سرب شکتیمان پربھو کا مجھے بھروسہ ہے ۔ اور وہ ہر وقت پُر کلیان چاہتے ہوئے میری رکھشا کر رہے ہیں ۔ میرے پاس جو کچھ دھن دولت وغیرہ دُنیوی سامان موجود ہے ۔ وہ سب اُسی کرپالو پربھو کا دیا ہوا ہے ۔ اس لئے میں اپنے ایسے سچے پتا پربھو کا دامن کبھی چھوڑ نہیں سکتا اور نہ ایسے داتا کو بھول کر فانی دُنیوی دھن دولت پر بھروسہ کر سکتا ہوں ۔ ،، اس طرح کے وچار رکھتے ہوئے ہمیشہ اُسی پربھو کا چنتن کیجیے ۔ اپنے ہردے مندر میں اُسی کو براجمان دیکھئے ۔ اُسی کا سمرن کیجئے جس سے آپ کا سدا کلیان ہوگا

۶۔ اہنسا

جسم۔ اندریہ۔ بانی۔ من اور وچار سے کسی کو بھی دُکھ نہ دینے کا سنکلپ کیجئے۔ اور بزدلی وغیرہ ادنےٰ خیالات کو اپنے من میں نہ لا کر سدا آتم سنمان کا بھاؤ رکھئے۔ نربلوں کی رکھشا کرنے اور اُنہیں اوپر اُٹھانے کے شبھ وچار اپنے من میں رکھتے ہوئے ہمیشہ ایسے ہی کرم بھی کرتے رہئیے۔ نہ کسی کو دُکھ دیجئے اور نہ کسی سے دُکھی ہوئیے۔ خود بھی پرسن چت رہئیے اور دُوسروں کی خوشی کو بھی بڑھائیے۔

۷۔ ستیہ

ہمیشہ ستیہ کو گرہن کیجئے۔ جھوٹ کا آشرہ کبھی نہ لیجئے۔ ستیہ امرت ہے۔ اور جھوٹ موت۔ ستیہ سے ہی سب کی ترقی ہوتی ہے۔ اس لئے ستیہ کو کبھی مت تیاگو

۸۔ استئے

چوری کر کے سُکھ بھوگنے کا خیال من سے دُور کیجئے۔ دھرم پُورو بیوہار سے جو کچھ ملے۔ اُسی میں سنتشٹ رہئیے

۹۔ برہم چریہ

اپنی سب بیرونی اور اندرونی اندریوں کو قابو میں رکھے جتندریہ بنئیے۔ من میں ہمیشہ پوتر وچار رہنے سے ہی اندریاں قابو میں رہ سکتی ہیں۔ بھوگ ولاس کو ترک کرنے اور نفسانی خواہشات کو روکنے کا عزم بالجزم کیجئے۔ گرہست آشرم میں رِتو گامی ہونے سے برہم چریہ دھارن کرنے کی سدھی پراپت ہوتی ہے۔ ویریہ رکھشا کرنے سے آروگیہ۔ بل اور لمبی عمر پراپت ہو سکتی ہے۔

۱۰۔ ایشور پرنی دھان

بھگوان پر بھروسہ رکھئے۔ اپنی شکتی سے اپنے کام کیجئے۔ دُوسروں پر انحصار مت رکھئے۔ ایشور پر دڑھ وشواس رکھنے سے آپ سپھل منورتھ ہونگے

مندرجہ بالا نیموں کا سدا دھارن طور سے آپ کو سدا پالن کرنا چاہیئے۔ جب یہ یم نیم آپ کے جیون کا انگ بن جاویں گے۔ تب آپ کے آتما کی شکتی پرگٹ ہونے لگے گی۔ اور آپ کا سدا کلیان ہی ہوگا

اوم شم

اسندھیا اُپاسنا کرنیوالے اُپاسک کے من کی بھاونا

سندھیا کرنے والے اُپاسک بھگت کو چاہیئے۔ کہ وہ اپنے من کی مندرجہ ذیل بھاونا رکھیں اور کسی طرح کا شک و شبہ من میں نہ رکھیں۔ کیونکہ گیتا میں بھگوت بچن ہے۔ کہ سنشئے آتما پُرش کا ناش ہو جاتا ہے۔

(۱) میں آتما ہوں اور شریر سے بھنّ (الگ) ہوں۔ میں اپنے جسم۔ اندریہ۔ من۔ بانی وغیرہ کا سوامی ہوں۔ اور ان سب کو اپنے اپنے کرتویہ کرموں میں لگاتا ہوں۔

(۲) میں بلا شبہ آتم گیان پراپت کروں گا۔ میں اپنے وچار اور سوبھاو وغیرہ کو ایسا بناؤں گا۔ کہ اُن کے ذریعے ہمیشہ میری ترقی ہی ہوتی رہے گی۔ میں اپنی اندریوں اور من کو اپنے قابو میں رکھوں گا۔ اُن کے آدھین کبھی نہ ہونگا۔ کیونکہ میں ہی اپنے جسم کا مالک اور اس کا چلانے والا ہوں۔ اور میرے جسم کی سب طاقتیں میرے تابع فرمان رہ کر میرا کام کرنیوالی ہیں۔ اور میں ان سے حسب مرضی کام لینے والا ہوں۔

(۳) میں جانتا ہوں۔ کہ اگر میں ان اندریوں اور من کا غلام ہو گیا۔ تو یہ سب مل کر مجھے تباہی کے گڑھے میں گرا دینگے۔ اور جب تک میں ان کو اپنے قابو میں رکھونگا تب تک شاریرک۔ مانسک اور آتمک اُنتی کا مارگ میرے لئے کھلا رہیگا۔

(۴) یم نیم کے پالن کرنے اور سونتر وچار کرنے سے بلا شبہ میری شکتی بڑھتی ہے۔ اس کے برخلاف بے قاعدگی اور بھوگ ولاس میں زیادہ پھنس جانے سے دکھ اور پرادھینتا کی پراپتی ہوتی ہے۔ پس اپنی ترقی کے لئے۔ اپنی شکتی بڑھانے کے لئے میں یم نیموں کے اصولوں پر کاربند رہوں گا۔ اور شروَن۔ منن اور ندِدھیاسن سے اپنے جیون کو اُوچیہ بناوں گا۔

(۵) میں ہر روز وید آدی ستیہ شاستروں کا سوادھیائے اور منن کیا کروں گا یوگ سادھن کر کے جسمانی۔ دماغی اور روحانی ترقی کروں گا۔ میرا نشچہ (ارادہ) ہمیشہ

اٹل رہے گا۔ شردھا اچل رہے گی۔ اور میرے اندر چنچلتا نہیں آسکیگی۔

(۶) میں اپنی ترقی کے لئے ہمیشہ سرگرم کار رہونگا۔ میری زندگی کا مقصد صرف دھن کمانا اور وشے بھوگ کرنا ہی نہیں ہے۔ میں تو پرماتما کا امرت پتر ہوں۔ اسلئے آتمک اُدنتی کرنا اور پرماتم پراپتی ہی میرے جیون کا حقیقی مقصد ہے۔ کمزوری اور بزدلی کو میں کبھی اپنے پاس آنے نہ دوں گا۔ وغیرہ وغیرہ

اس قسم کے شُدھ۔ پوتر اور ترقی کُن وچاروں سے اپنے من کو ہمیشہ بھرپور رکھنا چاہیئے۔ میرے پیارے بھائیو! آپ کبھی اپنے آپ ناچیز۔ عاجز۔ نکما اور راہ کی دھول مت سمجھیں۔ کیونکہ ایسے اونٹے خیالات رکھنے والے اور آپ ہی اپنی نظروں میں گرجانے والے لوگ کبھی حقیقی ترقی نہیں کر سکتے۔ اور نہ اُن کو سندھیا کرنے سے ہی پورا لابھ ہوسکتا ہے۔ یاد رکھو۔ انسان جیسے وچار (خیالات) اپنے من میں رکھتا ہے۔ ویسا ہی بن جاتا ہے۔ بزدلی اور نکمے پن کے خیالات رکھنے سے آدمی نکما اور بزدل ہی بن جاتا ہے۔ اور کبھی ترقی نہیں کر سکتا۔ بھگوان گیتا میں کہتے ہیں :-
"انسان کو چاہیئے کہ اپنا سدھار آپ کرے۔ اور اپنے آتما (اپنے آپ کو) کبھی نیچے نہ گراوے۔" اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ اپنی ترقی چاہنے والا انسان ہمیشہ پاکیزہ اور اعلےٰ خیالات رکھے۔ بزدلی اور نکمے پن کے خیالات کو اپنے من میں پھٹکنے بھی نہ دے پرانی عادت کی وجہ سے اگر کوئی برا یا ادنےٰ خیال من میں آجاوے۔ تو اُسے فوراً نکال کر باہر کر دینا چاہیئے۔

پیارے سجنو! آپ اپنے من روپی مندر کو نہایت ہی اُتساہ بھرے۔ شانتی دایک اور ترقی کُن خیالات روپی سُگندھت پھولوں سے سجاؤ اور بزدلی و نکمے پن کے گندے اور ناپاک خیالات روپی کوڑا کرکٹ کو جہاں تک ہو سکے۔ بہت جلد ہی نکال کر باہر پھینک دو۔ اور آئندہ کے لئے خیال رکھو۔ کہ تمہارا من روپی مندر کہ جس میں تمہارے اشٹ دیو پرماتما کا نواس ہے۔ ہمیشہ شُدھ پوتر اور صاف ستھرا رہے۔ یاد رکھو۔ اپنے آپ کو نیچ بزدل۔ نکما۔ راستے کی دھول وغیرہ سمجھنا آتم گھات (خودکشی) کے مترادف ہے

اور سخت پاپ ہے۔ تم ایسا کبھی مت کرو۔ تمہارا کلیان ہو۔

سوال۔ کیا اپنے آپ کو بڑا کہنا یا اپنی تعریف آپ کرنا گھمنڈ میں داخل نہیں ہے؟

جواب۔ آتما درحقیقت نہایت ہی پوتر اور تمام خوبیوں کا مخزن ہے۔ آتما کی شکتی اپار ہے۔ اور وہی آتما سب جانداروں کے اندر یکساں طور سے براجمان ہے پرماتما کا امرت پتر ہو کر بھی۔ اشرف المخلوقات کہلا کر بھی انسان اگر بے سمجھی سے اپنے آپ کو بزدل۔ نیچ۔ نکما اور ادنےٰ سبھاؤ کا سمجھ لے۔ تو یہ اُس کے لئے کوئی شوبھا کی بات نہیں ہے۔ ستیہ سوروپ بست چت اور آنند۔ سرب شکتیمان وغیرہ آتما کی جو جو صفات ہیں۔ اُن کا وچار کرنا اور اُن کے مطابق ہی آچرن کرنا۔ اس میں ذرا بھی گھمنڈ نہیں ہے۔ اگر کوئی آدمی اپنے آپ کو تو بڑا اعلیٰ خاندان اور بڑا مانتا ہے۔ اور دوسروں کو نیچ۔ ادنےٰ اور رذیل سمجھتا ہے۔ تو یہ گھمنڈ میں داخل ہے۔ اور ایسا کرنا پاپ ہے۔ آتما سب کا ایک جیسا ہے۔ ہمیں چاہیئے۔ کہ ہم نہ اپنے آپ کو اور نہ دوسروں کو ہی ادنےٰ۔ رذیل اور بزدل سمجھیں۔ اور جو آدمی اگیان سے ایسا کہتا ہے اُسے بھی سمجھا دیویں۔ کہ اس قسم کے ادنےٰ خیالات اُس کی دینی و دنیوی ترقی کے راستے میں سخت سدِّراہ ثابت ہونگے۔ اس لئے جتنی جلدی ممکن ہو سکے وہ اپنے دل سے بزدلی۔ نامردی اور کمینے خیالات کو نکال کر اُس کی بجائے جوانمردی۔ دلیری اور پاکیزہ خیالات کو جگہ دیوے۔ شریمد بھگوت گیتا میں ارجن کی اُداسی کو دور کرنے کے لئے بھگوان نے پہلا اُپدیش یہی دیا ہے۔ کہ "اے ارجن! نامرد مت بن۔ مرد بن۔ اس کا مطلب یہی ہے۔ کہ نامردی اور کم ہمتی کے خیالات کو اپنے دل سے نکال کر اُس کی جگہ عالی ہمتی اور جوانمردی کے خیالات کو جگہ دے۔" اس بارے میں اُپنشدوں کے مندرجہ ذیل واکیہ قابل غور ہیں:۔

• میں شُور بیر رتھی ہوں۔ اور یہ شریر میرا رتھ ہے۔ اس رتھ میں اندریہ رُوپی گھوڑے جُتے جاتے ہیں۔ من سارتھی ہے۔ جو میری آگیا کے مطابق کام کرتا ہے۔" اور دیکھئے:۔

"میں اپنے من کا پروریتک (چلانے والا) ہوں۔ اور اپنی اچھا شکتی سے جس اونتی کے مارگ پر چاہوں۔ اسے چلا سکتا ہوں۔" وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح کے شُبھ وچار رکھنا ویدشاستر کے انوکول ہی ہے۔ اور اس میں گھمنڈ کا نام و نشان بھی نہیں ہے۔ یاد رکھئے۔ جو آدمی اپنی ہتک آپ کرتا ہے۔ وہ دُوسروں سے عزت پانے کا کبھی مستحق نہیں ہو سکتا۔ پس اپنے خیالات ہمیشہ اعلےٰ اور اُتساہ بھرے رکھو۔ آپ کا کلیان ہو۔

۱۲۔ سندھیا کے بارے میں دیگر ہدایات

(۱) منو بھگوان کا بچن ہے۔ کہ پراتہ کال کی سندھیا اور جپ سے رات کے دوش (پاپ) اور سائنگ کال کی سندھیا سے دن کے پاپ (کے بھاؤ) نشٹ ہو جاتے ہیں۔ (منو ۲-۱۰۲) اس لئے ہمیشہ نشپاپ رہنے کے لئے ہر ایک آریہ ہندو کو ضرور سندھیا کرنی چاہیئے۔

(۲) جو سُورج کے طلوع و غروب کے وقت سندھیا نہیں کرتا۔ وہ شُودر کی طرح دوِجوں کے کرم سے باہر نکال دینے یوگیہ ہے۔ (منو ۲-۱۰۳) اس میں دوِج ماتر (براہمن۔ کھشتری اور ویش) کے لئے سندھیا لازمی قرار دی گئی ہے۔

(۳) بھگوان وید ویاس جی مہابھارت میں کہتے ہیں۔ کہ ہر ایک انسان کو پُوری شردھا کے ساتھ سندھیا کرنی چاہیئے۔ اگر نہیں کرتا۔ تو وہ دیگر شُبھ کرموں کے کرنے کا ادھکاری نہیں ہو سکتا۔

(۴) صبح، شام اور دوپہر تینوں کال سندھیا اُپاسنا کرتا ہوا مُنش سب طرح کے کلیان کو پراپت ہوتا ہے۔ (تیتریہ ۲-۲-۲)

(۵) ہے اُتم کرم کرنے والے جیو! پرم دیو پرماتما کی شرن میں جا۔ اس کا پوتر نام سمرن کر۔ تیرا کلیان ہوگا۔

(۶) سوال۔ اُستتی۔ پرارتھنا اور اُپاسنا کسے کہتے ہیں؟ اور ان کے کرنے سے کیا لابھ ہے۔

جواب۔ سچدانند وغیرہ بیان صفات والے بھگوان کے یتھارتھ گنوں کو کتھن کرنا اُستتی کہلاتا ہے۔ پربھو سے اپنے آتمک کلیان کے لئے یاچنا کرنے کو پرارتھنا اور بھگوان کے پاس بیٹھنے ارتھات ہردے میں بھگوان کا دھیان کرنے کو اُپاسنا کہتے ہیں۔ بھگوان کی استتی کرنے سے وہ صفات ہم میں بھی آجاتی ہیں۔ پرارتھنا کرنے سے بھگوان کی دیا درشٹی ہو کر اپنا اور جگت کا کلیان ہوتا ہے۔ اور بھگوان کی اُپاسنا کرنے سے چت کو شانتی ملتی اور بھگوان کا ساکشات کار (درشن) ہوتا ہے۔

(۷) سوال۔ ہمیں سندھیا کیوں کرنی چاہیئے؟

جواب۔ جس طرح ہمیں اپنے جسم کو برقرار رکھنے کے لئے بھوجن کرنے کی ضرورت ہے۔ ویسے ہی مانسک اُونتی کے لئے سندھیو اُپاسنا کی بھی اشد ضرورت ہے۔ بھوجن وغیرہ جسم کی خوراک ہے اور سندھیو اپاسنا وغیرہ من اور آتما کی۔ اس لئے جس طرح ہم روزانہ بھوجن کرتے ہیں۔ ویسے ہی روزانہ سندھیا کرنے سے انتہ کرن کی شدھی۔ آتمک بل کی پراپتی اور پرماتم گیان پراپت ہو کر منش کا جیون سارتھک ہو جاتا ہے۔ جس طرح بھوجن کے بنا جسم قائم نہیں رہ سکتا اور جل کے بنا اندر باہر کی شدھی نہیں ہو سکتی۔ ویسے ہی سندھیا اُپاسنا اور وید آدی ستیہ شاستروں کے سوادھیائے کے بغیر انسان کی آتمک اونتی نہیں ہو سکتی۔ اور اُس کا جیون صرف کھانے اور بھوگ بھوگنے کے لئے وقف ہو کر حیوانوں جیسا ہو جاتا ہے۔ پس بھوجن وغیرہ کی مانند سندھیا کو بھی لازمی سمجھ کر کبھی ناغہ نہ کرنا چاہیئے۔ اور سچ بات تو یہ ہے۔ کہ اگر کبھی بد ہضمی یا برت وغیرہ کے باعث بھوجن وغیرہ میں ناغہ ہو جائے۔ تو حرج نہیں بلکہ اس سے لابھ ہی ہوگا۔ مگر سندھیا اُپاسنا یا آتم چنتن میں ہرگز ہرگز ناغہ نہ ہونا چاہیئے۔

(۸) پراتہ کال کی سندھیا براہمہ مہورت ارتھات سورج نکلنے سے ایک گھنٹہ پہلے کرنی چاہیئے۔ اور سائینگ کال کی سندھیا سورج کے غروب ہونے سے پہلے شروع کرنی چاہیئے۔ جیسا کہ کہا ہے:۔

उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्ततारका।
कनिष्ठा सूर्यसहिता प्रातः सन्ध्या त्रिधा स्मृता
उत्तमा सूर्यसहिता मध्यमा लुप्तभास्करा।
कनिष्ठा तारकोपेता सायं सन्ध्या त्रिधा स्मृता
३:- मध्या मध्याह्ने

ترجمہ۔ پراتہ کال کی سندھیا تاروں کے رہتے کرنی اوتم ہے۔ تاروں کے چھپ جانے پر مدھیم اور سورج کے نکلنے پر کی گئی سندھیا ادنےٰ مانی گئی ہے۔ (۱) ایسے ہی سائینگ کال کی سندھیا سورج کے رہتے ہوئے کرنا اُتم۔ سورج کے غروب ہونے پر مدھیم اور تاروں کے نکل آنے پر کرنا ادنےٰ مانی گئی ہے۔ اور دوپہر کی سندھیا دوپہر کے وقت کرنا ہی اُوتم ہے۔

(۹) سوال۔ ٹھیک وقت پر سندھیا کرنے کی تاکید کیوں کی جاتی ہے؟

جواب۔ پیارے! جیسے وقت پر بویا ہوا بیج ہی پھل دایک ہوتا ہے ویسے ہی ٹھیک وقت پر ودھی انوسار کی ہوئی سندھیوپاسنا ہی اُوتم پھل دینے والی ہوتی ہے۔ بے وقت بویا ہوا اناج اوّل تو اُگتا ہی نہیں۔ اگر اُگتا بھی ہے۔ تو پورا پھلتا پھولتا نہیں۔ اس لئے ٹھیک وقت پر ودھی سہت سندھیا کرنے کی تاکید کی جاتی ہے۔

(۱۰) جو سندھیا کو نہیں جانتا۔ اور نہ کرتا ہی ہے۔ وہ دوِج اسی جنم میں شودر ہو جاتا ہے۔ اور مرنے پر وہ کوکر کی جونی میں جاتا ہے (مرتیچی سمرتی)
پس دوِج ماتر کو سندھیا ضرور کرنی چاہیئے۔ (اوم شم)



سندھیوپاسنا

دُوسرا حصہ

۱- آچمن

ہر ایک شُبھ کرم شروع کرنے سے پہلے آچمن اور اندریہ سپرشن کرنا نہایت ضروری ہے۔ دائیں ہاتھ میں انگوٹھے سے ترجنی کو دبا کر اور دُوسری انگلیوں کو جوڑ کر ہاتھ کا سیدھا چمچہ سا بنا لیا جاتا ہے۔ اس ہاتھ کے چمس میں تھوڑا پانی لے کر پینے سے آچمن ہوا کرتا ہے۔ یہ آچمن سادھارن طور پر گلے کی شُدھی کرتا ہے۔ کف وغیرہ کو دُور کرتا ہے۔ اور چِت کو پرسن کرتا ہے۔ جسم کی گرمی کو معتدل حالت میں رکھتا ہے بھوک کو تیز کرتا ہے۔ اس سے بلند آواز سے بولنا آسان ہو جاتا ہے۔ بخار وغیرہ کی حالت میں کئی بار آچمن کرنے سے بہت لابھ ہوتا ہے۔ پیٹ کے وِکار مٹتے ہیں۔ شریر کی شُدھی ہوتی ہے۔ قبض دُور ہوتی ہے۔ غرضیکہ شُدھ شیتل جل کا آچمن ایک عجیب دوائی ہے۔ جو بہت سے روگوں کو شانت کرتی ہے۔ مگر مرض کی کمی بیشی کے مطابق آچمن بار بار کرنا چاہیئے۔ آچمن کے اس قدر مفید ہونے کی وجہ سے ہی اس کو دھرم کا لازمی انگ مانا گیا ہے۔ آچمن سے پوِترتا ہوتی ہے۔ اور پوِترتا سے من کی پرسنتا بڑھتی ہے۔ آلس دُور ہوتا ہے۔ اور چِت کی ایکاگرتا ہونے میں مدد ملتی ہے

سر میں چکر وغیرہ آتے ہوں۔ تو وہ کئی بار کے آچمن سے ہٹ جاتے ہیں۔ کام کے وِکار مٹتے ہیں۔ چونکہ سب دھارمک شُبھ کرم من کی ایکاگرتا اور پرسنتا میں ہی بخوبی ہو سکتے ہیں۔ اِس لئے آچمن کو دھرم کرم کا انگ بنایا گیا ہے۔

آچمن منتر

ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा ॥ तै. आ. १०।३२।१

ॐ अमृतापिधानमसि स्वाहा ॥ तै. आ. १०।३५।१

ॐ सत्यं यशः श्रीर्मयि श्रीः श्रयतां स्वाहा ॥

आ. गृ. १.२४।२९. मा. गृ. १.९.१६

(اردو میں منتر)

اوم - اَمرتوپسترنم (اَمرِتاہ - اُپسترنم) اَسی - سواہا (۱)

اوم - اَمرِتا اَپی دھانم (امرت اَپی دھانم) اَسی - سواہا (۲)

اوم - ستیم - یشاہ - شریرمیئی (شری مئی) شری - شری اَتام - سواہا (۳)

ارتھ

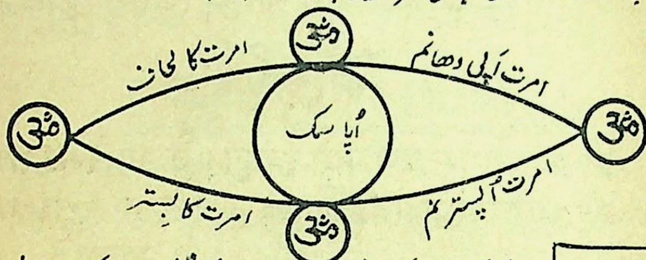
اوم - اَمرِتا[2] اُپسترنم[3] - اسی - سواہا - اوم[4] - امرِتا[5] اَپی دھانم[6] - اسی - سواہا اوم - مئی[9] - ستیم[10] - یشاہ[11] شری[12] - شری[13] - شری اَتام[14] سواہا[15]

ہے سرب[1] دیاپک پرماتمن! آپ امرت[2] کے ڈھکنا[3] ہیں۔ ہے سچدانند پربھو! آپ امرت[5] کا پردہ[6] (غلاف) ہیں۔ یہ ٹھیک ہی کہا ہے ہے سرب رکھشک پربھو! مجھے[9] ستیہ[10] یش[11] شوبھا[12] اور دھن[13] پراپت[14] ہووے۔ میں آپ کی شرن[15] لیتا ہوں۔

بامحاورہ ترجمہ

(۱) ہے سرب دیاپک پرماتمن! آپ امرت کا نیچے کا ڈھکنا ہیں یہ بالکل سچ ہے۔ (۲) ہے سچدانند پربھو! آپ امرت کا اُوپر کا ڈھکنا ہیں۔ ایسا میں مانتا ہوں۔ (۳) ہے رکھشک پربھو! مجھے ستیہ پراپت ہووے۔

مجھے یش (ناموری یا شہرت) پراپت ہووے۔ مجھے شری (شوبھا) اور شری (دھن) پراپت ہووے۔ میں آپ کی شرن میں ہوں۔ (۱۔۲۔۳)



تشریح

سونے کے وقت جو کپڑا نیچے بچھایا جاتا ہے۔ اُسے "اُپسترن" کہتے ہیں اور اوپر اوڑھنے کے کپڑے کا نام "اپی دھان" ہے۔ دونو کپڑوں کے درمیان سونے والا آرام کرتا ہے۔ ایسے ہی پرمیشور کو اپنے نیچے اور اُوپر ویاپک جاننے سے اُپاسک کو آرام اور آنند پراپت ہوتا ہے۔ آچمن کرتے اور مندرجہ بالا منتروں کے بولتے وقت یہ بھاونا من میں کرنی چاہیئے۔ کہ "سرب رکھشک۔ آنند گھن۔ امرت سوروپ پرمیشور میرے نیچے اور اُوپر سب طرف براجمان ہیں۔"

جیسے سمندر میں مچھلی کے نیچے اُوپر چاروں طرف پانی ہی پانی ہوتا ہے۔ وہی پانی اُس کے اندر باہر اور اُس کا جیون ہے۔ ویسے ہی پربرمھ پرماتما اُوپر نیچے اندر باہر سب طرف سے ہمیں گھیر کر ہماری رکھشا کر رہا ہے۔ اور وہی ہمارا جیون ہے۔ سمندر تو خواہ کتنا ہی بڑا ہو۔ پھر بھی محدود ہے۔ مگر پرماتما کی سرب ویاپکتا کی تو کوئی حد ہی نہیں ہے اس کی رکھشا کا ہاتھ بہت بڑا ہے۔ اپار ہے۔ اُپاسک کچھ دیر تک اس طرح اپنے آپ کو پرماتما کے اندر اور پرماتما کو چاروں طرف سمجھے۔ اور اس پر پُورا وشواس کرے۔ کچھ دنوں کے ابھیاس سے پرماتما کی سرب ویاپکتا اور اس کی سرب رکھشک ستا پر سچی شردھا پیدا ہو کر اتنا آنند پراپت ہوگا۔ کہ بیان سے باہر ہے۔ یہ بات میں اپنے انوبھو سے لکھ رہا ہوں۔ آشا ہے۔ کہ آپ کا انوبھو بھی ایسا ہی ہوگا۔

(۲) یہ تو پہلے دو منتروں کی ویاکھیا ہوئی۔ اسی طرح مندرجہ منتروں کی بھاونا کر کے

دوبارہ آچمن کرے۔ تھوڑی دیر تک بھگوان کی سرب ویاپکتا کا دھیان کرنے کے بعد تیسرے منتر (اوم ستیم یشاہ .....) سے آچمن کرے۔ جس مطلب یہ ہے۔ کہ اس سرب ویاپک پربھو کی کرپا سے مجھے

۱۔ستیہ ۲۔یش ۳۔شوبھا ۴۔دھن

یہ چاروں پدارتھ پراپت ہوویں۔ اس منتر کو بول کر تھوڑی دیر تک اس ارتھ کا وچار کرنا چاہیئے۔ سب سے پہلے ہمیں ستیہ کو اپنے اندر دھارن کرنا چاہیئے۔ کیونکہ ستیہ ہی دھرم کا سادھن ہے۔ اس کے بعد یش (شہرت) اور سب کے آخر میں دھن کی پراپتی کی خواہش ہونی چاہیئے۔ مگر موجودہ زمانہ میں اس کے بالکل اُلٹا کام ہو رہا ہے۔ آج کل دھن کا مان بہت بڑھ گیا ہے۔ اور ستیہ کا کم ہو گیا ہے۔ لوگ ستیہ کو دھن پر قربان کر دیتے ہیں۔ اور اسی وجہ سے سنسار میں جھوٹ۔ کپٹ اور دُکھ بڑھ رہے ہیں۔ اگر ویدک مریادا کے مطابق ستیہ کو پھر یش اور دھن سے اونچا استھان مل جاوے۔ تو سنسار کا کلیان ہونے میں کچھ بھی شک نہیں ہے۔ اس لئے اُپاسک اس منتر کے پڑھتے اور آچمن کرتے وقت ستیہ کو گرہن کرنے کی اور جھوٹ و لالچ کو ترک کرنے کی پرتگیا کرے۔ تبھی اس آچمن منتر سے سچا لابھ ہو سکتا ہے۔

مختصر طور پر آچمن منتروں کا مندرجہ ذیل بھاؤ نکلتا ہے۔ اُپاسک کو چاہیئے۔ کہ اس پر ہمیشہ نگاہ رکھے۔ تبھی سچا کلیان ہوگا

(۱) "سرب ویاپک۔ سرب رکھشک۔ سچدانند۔ امرت سوروپ پرماتما میرے نیچے اور اوپر سب طرف براجمان ہیں۔ میں سمندر میں مچھلی کی طرح سب طرف سے اس آنند گھن پرماتما سے گھرا ہوا ہوں۔ وہی میرا جیون ہے۔ اور وہی میری ہر جگہ ہر وقت رکھشا کر رہا ہے۔" ایسی بھاونا کرتے ہوئے بالکل نِربھے ہو کر ہمیں اپنے کرتویہ کرم (ستیہ) کا پالن کرنا چاہیئے۔ اگر ہمارے دل میں خوف یا لوبھ وغیرہ آ گیا۔ یا ہمارا قدم شاہراہِ صداقت سے پھسل گیا۔ تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ ابھی ہم نے ایشور کی سرب ویاپکتا

کا اچھی طرح انوبھو نہیں کیا۔ کیونکہ جب ہم ایشور کی رکھشا کا بہت بڑا بلوان ہاتھ اپنے چاروں طرف دیکھنے لگینگے۔ تو بھے اور شوک وغیرہ تو ہمارے نزدیک پھٹکنے بھی نہ پاویں گے۔ تب سچ مچ ہم برھم رُوپی آنند ساگر میں وِچرینگے۔ بھگوان کریں۔ کہ آپ سب بھائیوں کو یہ اوستھا پراپت ہو جاوے۔ بقول حضرت مہر

پھیلائے کیا کوئی مرے پروردگار ہاتھ
بندے کا ایک ہاتھ ہے تیرے ہزار ہاتھ

بھگوان اپنے ہزار ہاتھوں سے ہماری رکھشا کرتے ہوئے نظر آویں۔ اور ہم بےخطر ہو کر اُن کے زیر سایہ ستیہ۔ یش اند دھن میں بتدریج اُونتی کرتے ہوئے اپنے جیون کو سپھل کریں۔ یہی آچمن منتر کا مطلب ہے۔

(۲)
انگ سپرش

انگ سپرش سے مراد جسم کے خاص خاص انگوں کو جل سے سپرش کرنا ہے جس انگ کو ٹھنڈے جل سے سپرش کیا ہے۔ اُس میں دورانِ خون زیادہ ہوتا ہے۔ ٹھنڈے جل کے سنان سے سارے جسم کے اندر دورانِ خون زور سے ہونے لگتا ہے اس لئے ٹھنڈے پانی سے سنان کرتے ہی جسم میں گرمی آتی ہے۔ اور سردی کم لگتی ہے۔ یہی بات ٹھنڈے پانی سے اِندریہ سپرش کرنے سے ہوتی ہے۔ اور جہاں جہاں خون کا دورہ زور سے ہونے لگتا ہے۔ وہاں وہاں پوترتا۔ تندرستی اور اُتساہ کی ترقی ہوتی ہے۔ اور بیماری۔ سُستی اور ناپاکی وغیرہ دُور ہوتے ہیں۔ مطلب یہ کہ جسم کے کسی بھی عُضو پر ٹھنڈے جل کا سپرش کرکے ساتھ ساتھ اس پر من کی ایکاگرتا کرنے سے وہ حصہ جسم دوش رہت اور تندرست ہوتا ہے۔ اس طرح ٹھنڈے جل کے سپرش اور مانسک ایکاگرتا سے جسم کے کسی بھی عضو کا درد یا کسی دوائی کے ہٹایا جا سکتا ہے

بشرطیکہ من کو ایکاگر کرتے وقت کسی قسم کا شک و شبہ (کُوتَرک) نہ آوے، من میں شردھا اور بھگتی بنی رہے۔ اور دَرد والی جگہ پر چِت ٹھیک طرح سے ایکاگر ہو جاوے۔ اُپاسک ابھیاس کر کے اس بات کا خود انوبھو کر سکتا ہے۔ مگر یاد رکھئے کہ جمگھٹ میں بیٹھ کر کپڑے لتے پہن کر جب انگ سپرش کا ناٹک کیا جاتا ہے تو اس سے کچھ لابھ نہیں ہو سکتا۔ سندھیو اُپاسنا۔ آچمن و انگ سپرش وغیرہ ہر ایک آدمی کو تنہائی میں بیٹھ کر شانتی اور شردھا کے ساتھ کرنے چاہئیں۔ جو لوگ سبھا سماجوں میں بیٹھ کر نمائش کے لئے سندھیا کرتے ہیں۔ اُنہیں اس سے پُورا پُورا لابھ نہیں مل سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ بیس بیس سال تک سندھیا کرنے والے کئی سجّن دھارمک جیون سے بالکل کورے نظر آتے ہیں۔ دھرم کے اندر ڈھونگ رچنا آتمک اونتی کے لئے سمِ قاتل کا سا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے اس سے بچنا چاہیئے۔

انگ سپرش کے منتر

(१) ओ३म् वाङ्म आस्येऽस्तु । (२) ओ३म् नसोर्मे प्राणोऽस्तु
(३) ओ३म् अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु । (४) ओ३म् कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु
(५) ओ३म् बाह्वोर्मे बलमस्तु । (६) ओ३म् ऊर्वोर्मे ओजोऽस्तु
(७) ओ३म् अरिष्टानि मेऽङ्गानि तनूस्तन्वा मे सह सन्तु ॥

اُردو منتر

(۱) اوم وانگم آسیئے استُو | (۲) اوم نسورمے پرانو استُو
(۳) اوم اکھشنورمے چکھشُورستُو | (۴) اوم کرنیورمے شروترم استُو
(۵) اوم بہوورمے بلم استُو | (۶) اوم اُوروورمے اوجو استُو

(۷) اوم اَرِشٹانی مے انگانی تنُوستنوا مے سہہ سنتُو

ارتھ: (۱) اوم ہے پرمیشور! (مے آسیئے) میرے مُکھ میں (واک) اُتم بولنے کی شکتی قائم رہے۔ (۲) ہے پربھو! (مے نسوہ) میرے نتھنوں

(ناک) میں (پرانہ) اُوتم پران شکتی قائم رہے۔ (۳) ہے الشیِر (مے اکھشنوہ) میری آنکھوں میں (چکھشو) اُوتم دیکھنے کی شکتی (استو) قائم رہے (۴) ہے بھگون! (مے کرنیوہ) میرے کانوں میں (شروترم) اُوتم سُننے کی شکتی قائم رہے۔ (۵) ہے سرب رکھشک (مے باہوہ) میری باہوں میں (بلم) اُوتم بل (استو) قائم رہے۔ (۶) ہے دیامئے! (مے اُوروو) میری جانگھوں میں (اوج) اُوتم شکتی بنی رہے۔ (۷) ہے پرماتمن! (مے انگانی) میرے جسم کے سب انگ (ارشٹانی) پُوری عمر بھوگنے تک ہرشٹ پُشٹ ارتھات بلوان بنے رہیں اور (مے تنوا سہہ) جب تک میرا یہ جسم قائم رہے۔ تب تک (تنوہ) یہ سب شریر کے انگ بھی پُورے پُورے بلوان (سنتو) رہیں۔ اوم۔ شانتی۔ شانتی۔ شانتی ہ۔ الخ۔

بامحاورہ ترجمہ

ہے پرماتمن! مجھے پُورن آیو (سو برس یا اس سے زیادہ) پراپت ہووے اور جب تک میں زندہ رہوں۔ تب تک میرے مکھ میں بولنے کی شکتی۔ میرے ناک میں پران (سانس لینے کی) شکتی۔ آنکھوں میں دیکھنے کی اُوتم شکتی۔ کانوں میں سُننے کی شکتی۔ باہوؤں میں بل (طاقت) اور جانگھوں میں چلنے کی شکتی اچھی طرح سے قائم رہے۔ اس کے علاوہ میرے باقی جسمانی اعضا بھی ہرشٹ پُشٹ اور بلوان رہیں، یہ میری آپ سے پرارتھنا ہے"

انگ سپرش سے شریر کے سب انگوں کو بلوان بنانے کی وِدھی

بھگوان سے پرارتھنا کرتے وقت اُپاسکوں کو اپنے من میں یہ دِرڑھ پرتگیا کرنی چاہیئے۔ کہ میں من۔ بچن اور کرم سے کوئی ایسی حرکت نہیں کروں گا۔ کہ جس سے میرے اعضاء جسمانی میں کسی قسم کی کمزوری پیدا ہو اور ہمیشہ ایسی کوشش کروں گا۔ کہ جس

سے میرے سب اعضاء جسمانی میں پورن شکتی بنی رہے۔ اس کے لئے ہر ایک اُپاسک کو چاہیئے۔ کہ من میں کام کرودھ وغیرہ کے بُرے خیالات کو کبھی گھسنے نہ دے۔ کبھی بھی جسمانی کمزوری کا وچار نہ کرے۔ کھانے پینے میں اعتدال کو مدنظر رکھے اور پرانایام اور مندش وغیرہ کرکے اپنے جسم کو تروتازہ رکھے۔

انگ سپرش کی ودھی

انگ سپرش کے منتروں کو پڑھ کر جب جب انگ کا نام منتر میں ہو۔ اُس اُس انگ کو ٹھنڈے جل سے سپرش کرنا چاہیئے۔ اور ساتھ ہی ایک دو منٹ تک اُس انگ پر یہ بھاونا کرنی چاہیئے۔ کہ خون کا سنچار ہو کر وہ انگ نروگ اور بلوان ہو رہا ہے۔ اس طرح پوری توجہ۔ من کی یکسوئی اور لگن کے ساتھ مندرجہ بالا آچمن اور انگ سپرش کرنے چاہئیں۔ یہ انگ سپرش و آچمن صرف سندھیا کے لئے ہی وقف نہیں ہیں۔ بلکہ ہر ایک شبھ کاریہ کے شروع میں کرنے یوگیہ ہیں۔ اور ان کے ودھی انوسار کرنے سے بہت لابھ ہوتا ہے۔

جو بھائی انگ سپرش منتروں سے ادھک لابھ اُٹھانا چاہیں۔ اُنہیں پراتہ کال مندرجہ ذیل طریقے سے اپنے چت کی ایکاگرتا کرنی چاہیئے۔

ا۔ بانی کی شُدھی

کے لئے گلے۔ زبان وغیرہ ستھانوں میں رہنے والے واک اندریہ پر من کو ایکاگر کرنا چاہیئے۔ اور اُس وقت سچے من سے یہ سنکلپ کرنا چاہیئے۔ کہ میں کبھی ایسے شبد اپنے مُکھ سے اُچارن نہیں کروں گا۔ کہ جن سے میری بانی اپوتر ہو جائے۔ میں صرف مطلب کی بات بولوں گا۔ اور ہمیشہ شُبھ بولوں گا۔ اور اچھی باتیں اکتھا بارتا۔ مہاتماؤں کے بچن) ہی سُنوں گا ایسی اپاسنا کرنے سے کچھ ہی دنوں میں واک (بانی کی) شُدھی ہونے لگتی ہے۔ جو آدمی ہتھلا کر بولتے ہیں۔ یا جن کی بولی میں کوئی اور نقص ہے۔ وہ بھی اگر مانسک اُپاسنے سے ہٹانے کی کوشش کریں گے۔ تو اس میں انہیں سپھلتا ہو سکتی ہے

یاد رکھو۔ ہر انسان کے من بُدھی اور آتما میں مہان شکتی بھری ہوئی ہے۔ ایکاگرتا کے ابھیاس سے یہ شکتی اکٹھی ہو کر پرگٹ ہونے لگتی ہے۔ اور اس ایکاگرتا کو بڑھانا ہی سندھیا کا حقیقی مقصد ہے۔ اس سے پتہ لگ سکتا ہے کہ سندھیا ہر ایک آدمی کے لئے کتنی ضروری اور لازمی ہے۔

پران کی شُدھی

میرے ناک میں اُتم پران شکتی قائم رہے۔ ایسا منتر میں کہا ہے۔ پرانایام کرتے وقت ایسی بھاونا کرنے سے اس کی شدھی ہوتی ہے۔ اس وقت من کی ایکاگرتا ناک میں سانس کے آنے جانے پر رہنی چاہیئے۔ من کو کسی دوسری جگہ جوڑنے سے پوری کامیابی نہیں ہوگی۔ جو کوئی کام کرنا ہو۔ اس میں من (توجہ) کو لگائے رکھنے سے وہ کام بہت اچھی طرح سے ہوتا ہے۔ یہ سب لوگ جانتے ہی ہیں۔ آدھیاتمک اُنتی میں بھی یہی اصول کام کرتا ہے۔ اس کا مفصل بیان پرانایام کی کتاب میں دیا جاویگا۔

آنکھ۔ کان۔ باہو

اور آنکھوں وغیرہ میں انگ سپرش کرتے وقت مانسک ایکاگرتا اُن اُن انگوں میں کرنی چاہیئے۔ (۱) نتر انگ سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ (۲) آنکھوں کو ٹھنڈے جل کا سپرش کر کے نرم ہاتھوں سے آہستہ آہستہ تھوڑا ملنا چاہیئے۔ اس سے آنکھوں کی طرف دَورانِ خون زیادہ ہوتا ہے۔ پھر "میری آنکھوں میں اُتم دیکھنے کی شکتی قائم رہے" ایسی چت کی بھاونا کرکے آنکھ میں ہی من کی دھارنا کرنی چاہیئے۔ (۳) پھر کسی چیز کی طرف نگاہ جما کر اُسی کی طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھنے سے تھوڑی دیر میں ہی ایسی چت کی ایکاگرتا ہو جاتی ہے کہ من اس چیز کے سوائے کسی دوسری چیز کا احساس ہی نہیں کرتا۔ اس طرح کرنے سے بھی آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ (۴) اس کے سوا آنکھوں کی پتلی کو اوّل دائیں طرف۔ پھر بائیں طرف۔ پھر اُوپر کی طرف اور اس کے بعد نیچے کی طرف گھمانے سے بھی آنکھ کی اچھی کسرت ہو جاتی ہے۔ (۵) ایسے ہی کسی بالکل پاس کی باریک چیز کو دیکھ کر ایکدم بہت ہی دُور کی چیز پر نگاہ کو پھینکنا۔ پھر پاس دیکھنا اور

پھر دُور دیکھنا۔ ایسا بار بار کرنے سے بھی بینائی کے نقص دُور ہوتے ہیں۔

کان کی سندھی

کے بارے میں اتنا ہی کہنا ہے۔ کہ باریک سے باریک آواز پر چت کو لگانا چاہیئے اور جل کا سپرش کرتے وقت چت کو سُننے کی شکتی کی طرف لگانا چاہیئے۔ اور یہ بھاونا کرنی چاہیئے۔ کہ میری سُننے کی شکتی آتما کی شکتی کا ہی ایک انگ ہے۔ اور میرے آتما کی شکتی کبھی نشٹ نہیں ہو سکتی کیونکہ وہ اننت ہے۔ اس لئے میری پوری آیو ہو جانے تک یہ شکتی بھی ٹھیک حالت میں رہے گی۔ میں بھی ایسی کوئی حرکت نہیں کروں گا۔ کہ جس سے میرے کانوں کی شکتی کمزور ہو وے۔

مطلب یہ کہ یم نیم کے پالن کرنے۔ آسنوں کی کسرتیں کرنے اور پرانایام وغیرہ کے ذریعے اپنے جسم اور من کو بلوان رکھ کر شانت چت سے سندھیا کرنی چاہیئے۔ سندھیا بذات خود ایک ایسا سادھن ہے۔ کہ جس سے جسم اور آتما کی ترقی ہو کر منش کی عمر بڑھتی ہے۔ مہاتما بھیشم پتامہ نے لمبی عمر پراپت کرنے اور ہمیشہ تندرست رہنے کے جو سادھن مہابھارت میں دھرم راج یدھشٹر سے کہے ہیں۔ اُن میں سے ایک سندھیا اُپاسنا بھی ہے

"ہر روز سندھیا اُپاسنا کرنے کے کارن ہی رشی منیوں کو لمبی عمر پراپت ہوئی تھی۔"

(مہابھارت انوشاسن پرب ادھیائے ۱۰۴)

اِس لئے پیارے سجنو! آج ہی سے روزانہ سندھیو اُپاسنا کی پرتگیا کر کے اپنا جسم سپھل کر لیجئے

نوید گ "پسمار ھی"

اوم

سندھیو اُپاسنا کا آرمبھ



ॐ शं नो देवी रभिष्टय आपो भवंतु पीतये॥
शंयो रभिस्रवंतु नः॥ य. ३६.१२॥

اُردو میں منتر

اوم - شم نو - دیوی - ر بھشٹے - آپو - بھونتو - پیت یے
شم یو - ربھی - سرونتو - نہ ✣ (یجروید ۳۶-۱۲)

پدچھید

اوم (۱) شم (۲) نہ - (۴) دیوی - (۵) اَبھشٹ یے (۶) آپہ (۷) بھونتو - (۸) پیتیے (۹) شم (۱۰) یو (۱۱) اَبھی سرونتو (۱۲) نہ ✣

لفظی ترجمہ

دیوی - آپا - نہ
شم - اَبھشٹ یے - پیتیے
بھونتو - نہ
شم - یوہ
اَبھی سرونتو

دویہ شکتیوں والا جل - ہم سب کیلئے
شانتی - سہاتیا اور رکھشا کرنے والا
ہووے اور وہ جل ہم سب کے لیے
کلیان کاری - روگوں وغیرہ کو دور کرنے کی
شکتی - دیوے

بامحاورہ ترجمہ

دویہ شکتیوں والا جل ہم سب کے لئے شانتی - سہاتیا اور رکھشا کرنے والا ہووے - اور وہ جل ہم سب کے لیے کلیان کاری ہو کر ہمیں روگوں کو

دُور کرنے کی شکتی دیں ۔ (یجُر وید ۳۶-۱۲- رگ وید ۱۰-۹-۴)

انوشٹھان ۔ اس منتر کا اُوچارن کر کے اس کے ارتھوں کا وچار کرے ۔ اور جل کا آچمن کر کے یہ انوبھو کرے ۔ کہ یہ جل مجھے شانتی ۔ آروگیہ اور سُکھ کا داتا ہوگا ۔ اس منتر سے تین بار آچمن کر کے جل کی دویہ شکتیوں کا دھیان اس طرح سے کرنا چاہیئے ۔ کہ اس جل میں بہت سی دویہ شکتیاں بھری ہیں ۔ یہ امرت سُوروپ ہے ۔ اس کے سیون سے پُرانی ماتر کو سُکھ ۔ شانتی ۔ صحت اور روگ دُور کرنے کی شکتی پراپت ہوتی ہے ۔ اور سب طرح سے کلیان ہی کلیان ہوتا ہے ۔ پس اس کے سیون سے مجھے بھی بلاشبہ آروگیہ ۔ آنند اور بل وغیرہ کی پراپتی ہوگی

دُوسرا ارتھ

اس منتر کا دُوسرا ارتھ پرماتما کے بارے میں ہے ۔ جو کہ مندرجہ ذیل ہے :-

(اوم) رکھشا کرنے والا پرمیشور (شم) کلیان کاری (نہ) ہمارے لئے (دیوی) سرب پرکاشک (ابھشٹ یے) من چاہے پھل کے لئے (آپہ) سرب ویاپک (بھونتُو) ہووے (پیت یے) پُورن آنند (موکھش) کی پراپتی کے لئے (شم یوہ) سُکھ ۔ شانتی اور کلیان کی (ابھی سروننتُو) چاروں اطراف سے برشا کریں (نہ) ہم سب پر ۔

بھاو ارتھ

سرب رکھشک ۔ سرب ویاپک اور سرب پرکاشک پرم دیو پرمیشور جنہ مانگے پدارتھ ۔ سُکھ ۔ شانتی اور پُورن آنند نیز مکتی کی پراپتی کے لئے ہم سب پر کلیان کاری ہوویں اور چاروں طرف سے ہم پر سُکھ کی بارش کریں ۔ (۱)

آچمن کرتے وقت پرمیشور کے مندرجہ بالا گُنوں کا چنتن کرنا چاہیئے ۔ اور ایسا وچار کرنا چاہیئے ۔ کہ وہ سرب رکھشک ۔ سرب آدھار پربھو سچ مچ ہی ہم پر چاروں طرف سے سُکھ اور شانتی کی برشا کر رہے ہیں ۔ تب بڑا آنند پراپت ہوگا

اندریہ سپرش منتر

ॐ वाक वाक। ॐ प्राणः प्राणः।
ॐ चक्षुः चक्षुः। ॐ श्रोत्रम् श्रोत्रम्।
ॐ नाभिः। ॐ हृदयम्।
ॐ कण्ठः। ॐ शिरः।
ॐ बाहुभ्यां यशो-बलम्।
ॐ कर-तल कर पृष्ठे ॥२॥

منتر کے الفاظ

اوم۔ واک۔ واک۔ اوم۔ پرانہ پرانہ۔ اوم چکھشو چکھشو
اوم شرد ترم۔ شرد ترم۔ اوم نابھی۔ اوم ہردیم اوم کنٹھا
اوم شرہ۔ اوم باہو بھیام یشو بلم
اوم کرتل۔ کر۔ پرِشٹھے (۲)

لفظی ترجمہ

(واک۔ واک) بانی اور جبھا۔ (پرانہ۔ پرانہ) سانس اور ناک (چکھشو چکھشو) بینائی اور دونو آنکھیں۔ (شردترم۔ شردترم) سننے کی شکتی اور دونو کان (نابھی) نابھی ارتھات دھنی (ہردیم) ہردہ (دل) (کنٹھا) گلا (شرہ) سر۔ دماغ (باہو بھیام یشو بلم) دونو بھجاؤں میں یش (کیرتی) اور شکتی (کرتل کرپرشٹھے) ہاتھوں کی ہتھیلیاں اور ہاتھوں کی پشتیں۔

بھاوارتھ

ہے سرب رکھشک پرمیشور! آپ کی اپار دیا سے میرے منہ میں زبان اور قوت گویائی۔ ناک اور سونگھنے کی شکتی۔ دونو آنکھیں اور دیکھنے کی شکتی۔ کان

اور سُننے کی شکتی سدا قائم رہے۔ میرا ہردہ بلوان اور وشال ہو۔ گلے میں مدھر سُور بھرا رہے۔ سر دماغ میں اُونچے وچار آتے رہیں۔ دونو بھجاؤں میں ہمیشہ بل قائم رہے۔ اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں اور پُشتیں ہر وقت پورے ہاتھ بھی سدا بلوان اور ست کرم میں لگے رہیں اور ان کے بلوان رہنے نیز ست کرم کرتے رہنے سے میرا یش چاروں طرف پھیلے۔

یہ منتر پڑھ کر اس میں جس جس اندریہ کا ذکر ہے۔ اُس اُس کو جل سے سپرش کرے اور بھاونا کرے۔ کہ جسم کا ہر ایک عضو ہمیشہ بلوان بزرگ اور تیجسوی رہیگا ہر ایک اندریہ میں جو جو شکتی ہے۔ اُس اُس کے بلوان اور شکتی مان ہونے کی بھاونا کرنی چاہیئے۔ اور روزانہ بیوہار میں ایسی کوشش کرنی چاہیئے کہ جس سے سب اندریوں کی شکتی۔ بل اور آروگیتا بڑھتی رہے۔ مثلاً بانی کی شکتی کو بڑھانے کے لئے ہمیشہ میٹھا اور کم بولنا چاہیئے۔ گالی گلوچ اور گندی باتوں سے سخت پرہیز کرنا چاہیئے۔ اگر ہو سکے۔ تو مہینے میں ایک یا زیادہ دن مون برت کر لینا چاہیئے۔ اس سے بانی شکتی خوب بڑھتی ہے۔ ستیہ کے گرہن کرنے۔ استیہ کے چھوڑ دینے اور نربھے ہو کر بات چیت کرنے سے بھی بانی کی شکتی بڑھتی ہے۔

(۲) پران کی شکتی بڑھانے کے لئے پرانایام کرنا چاہیئے۔ زندگی اور پران کا ایک دوسرے کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ ایک کے بنا دوسرا نہیں رہ سکتا۔ اس لئے پوری آیو بھوگنے کے لئے پرانایام کے ذریعے پران شکتی کو خوب بڑھانا چاہیئے۔ پرانایام کے بارے میں مکمل کتاب بہت جلدی شائع کرنے کا وچار ہے۔

(۳) آنکھوں اور کانوں وغیرہ کی شکتی کو بنائے رکھنے کے لئے پہلے بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ (۴) نابھی میں سمان وایو رہتا ہے۔ اس لئے نابھی کا سپرش کرتے وقت اس سمان وایو کے بلوان ہونے کی بھاونا کرنی چاہیئے۔ اور ہر روز فرصت کے وقت نابھی سمیت سارے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اس سے پیٹ پسلیوں میں چلا جائیگا۔ اور نابھی کا استھان بھی دو تین انگلی اُوپر چلا جائیگا۔ اس

حالت میں کم از کم ایک منٹ یا جتنی دیر زیادہ آپ بیٹھ سکیں۔ اتنا بیٹھئے۔ نابھی کے اوپر اُٹھانے کا عمل روزانہ پانچ یا دس منٹ کرنا چاہیئے۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے اور پیٹ کی کمزوری دُور ہوتی ہے۔ اور سمان وایو بلوان ہوتی ہے۔

(۲) نابھی کا استنبھن۔ مندرجہ بالا طریقے سے نابھی اور پیٹ کو اُوپر پسلیوں میں کھینچ لیجئے۔ اور پھر پیٹ کے دائیں بائیں حصے کو پیچھے ہی رکھ کر بیچ میں مالش کا استنب سا بنا لیجئے۔ اور آگے بڑھائیے۔ پسلیوں سے شروع ہو کر نابھی کے نیچے چھ انگل تک برابر ایک استمب جیسا کھڑا ہوگا۔ اس طرح تھوڑا تھوڑا ابھیاس کرنا چاہیئے۔

(۳) نولی کرم۔ پیٹ سمیت نابھی ستھان کے سب بھاگ کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں تیزی سے گھمانا۔ اس وقت پالتی لگا کر بیٹھنا اور کندھوں کو نیچے جھکانا چاہیئے۔ اپنے آسن پر بیٹھتے ہوئے دونو ہاتھ سامنے زمین پر رکھئے۔ اور اس نولی کو کیجئے۔

(۴) اس وقت نابھی ستھان کے بھاگ کو گول بھنور کی طرح بھی گھمانے کی کوشش کیجئے۔" یہ چار ابھیاس نابھی کو بلوان بنانے والے ہیں۔ حسب ضرورت چار دن یا کم و بیش بھی کئے جا سکتے ہیں۔ ان کے علاوہ اور بھی بہت سی ورزشیں نابھی کو بلوان بنانے والی ہیں۔ جن کا ذکر آسن یا ورزش نمبر میں کیا جاویگا۔ مندرجہ بالا کرموں سے اگنی تیز ہوتی ہے۔ بھوک بہت لگنے لگتی ہے۔ اور بھوک لگنے سے سارا جسم ہی تندرست رہتا ہے۔ جو لوگ بھوک بڑھانے کے لئے بہت طرح کی ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کو چاہیئے۔ کہ وہ تین چار ماہ اس طریقے کو آزماویں: بنا دوائی کے ہی اُن کی اگنی تیز ہو جاویگی اور بھوک لگنے لگے گی۔ اس ابھیاس کو کرتے وقت اپنی سب اچھا شکتی پیٹ اور نابھی ستھان میں لگانی چاہیئے۔ اور من میں یہ بھاو دھارن کرنا چاہیئے۔ کہ اس ڈھنگ سے میں نابھی ستھان کے سمان وایو کو بلوان بنا کر ضرور ہی آروگیہ لابھ کروں گا اور روکاوٹوں سے مایوس نہیں ہوؤنگا

(۵) ہردے کو بلوان بنانے کے لئے آپ نہایت پریم پوروک اپنا سیدھا ہاتھ اپنے

ہردے پر رکھئے۔ جہاں اندر دل دھڑک رہا ہے۔ من کو شانت رکھنے سے آپ کے ہاتھ کو دل کی دھڑکن صاف طور پر معلوم ہو جاویگی۔ اس وقت من میں پرماتما کی شدھ بھگتی اور سب جگت کے کلیان کی شبھ بھاونا من میں رکھئے۔ سب طرح کے بُرے خیالات کو من سے ہٹا کر پوتر اور ترقی کُن وچار ہی من میں رکھئے۔ بہتر یہ ہے۔ کہ آپ اس وقت صرف پرماتما کی ہی بھاونا کیجئے۔ کیونکہ وہی تو سب اچھے گُنوں کا مخزن ہے۔ اُس وقت اپنی کمزوریوں کا چنتن نہ کرتے ہوئے کیول برمھ وچار میں ہی مگن ہو جائیے۔ آپ اپنے ہردے (دل) پر ہاتھ رکھ کر من میں ہی کہیئے۔ کہ

یہی آتما کا ستھان ہے۔ تیجسوی انگشٹ ماتر پُرش یہیں نواس کر رہا ہے۔ اور وُہی میں ہوں۔ میں شریر سے بھن اور آتم روپ ہوں۔ میں تیجسوی ہوں۔ میرا یہ جو ہردہ (دل) ہے۔ مجھ آتما کی نگری ہے۔ یہی برمھ نگری ہے۔ یہی دویہ پُوری ہے۔ یہی سوَرگ دھام ہے۔ میں شُدھ ہو کر اس نگری میں داخل ہوں گا۔ بُری بھاوناؤں کے پربل ہونے کے کارن مجھے اس ایودھیا نگری سے دُور جا کر بن باس کرنا پڑا ہے۔ دُشٹ بھاونا (بدخیالات) رُوپی راکشسوں کو مار کر اور سد بھاونا (پوتر وچار) رُوپی اپنے شبھ چنتکوں کو نزدیک لا کر میں رام جی کی طرح یشسوی بن کر ضرور اپنی راجدھانی میں آ کر سُکھ بھوگوں گا۔ یہ ہردے ہی میری راجدھانی ہے۔ یہی دیووں کی نگری ہے۔ یہی سوَرگ ہے۔ اور یہی مانس سرودر ہے۔ اسی میں میرے ہنس رُوپی پران کریڑا کر رہے ہیں۔ اسی ستھان میں سب یوگی بھگت جن جاتے ہیں۔ اور برمھ آنند کا انوبھو کرتے ہیں۔ میں بھی اس برمھ شکتی کا انوبھو اپنے ہردے میں کروں گا۔ میں سب جگت کو پریم کی درشٹی سے دیکھوں گا اور سب جگت مجھے پریم کی درشٹی سے دیکھے گا۔ میں سب کا کلیان چاہوں گا اور سب میرا کلیان چاہیں گے۔ میں اپنے ہردے میں پوتر سے وچار لاؤں گا۔ برہم آنند کا انوبھو کروں گا۔ جس سے میں پرم پوتر اور برمھ آنند میں مگن ہو کر جگت میں وچروں گا۔ میرا یہ ہردہ ہی سارے آنند۔ ساری پوترتا اور سارے سُکھوں کا بھنڈار ہے۔

گلے کی شُدھی کے لئے کنٹھ بندھ کرنا چاہیئے۔ ارتھات گلے کو سکوڑ کر ٹھوڑی چھاتی اور گلے کے جوڑ میں لگانی چاہیئے۔ گلے کی جڑ میں دونو طرف کی ہڈیوں کے درمیان انگوٹھا رکھنے کے یوگیہ جو نرم سا ستھان ہے۔ اُسی جگہ ٹھوڑی لگانی چاہیئے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی کے منکوں کی شدھی ہوتی ہے۔ جس سے عمر بڑھتی ہے۔ (۲) مندرجہ بالا کنٹھ بندھ چھوڑ کر سر کو سیدھا پیٹھ کی طرف لے جا کر پچھلا حصہ گلے کے پچھلے حصے کی جڑ میں لگا دیں۔ اس وقت آنکھیں بالکل اُوپر کو ہو جاتی ہیں۔ کنٹھ بندھ میں گلے کا چھاتی کی طرف کا حصہ سکڑ گیا تھا۔ اور اس دوسرے ابھیاس میں گلے کا پچھلا حصہ سکوڑا جاتا ہے۔ اور اچھی طرح سے چھاتی آگے پھیلتی ہے۔ (۳) سر کو دائیں اور بائیں طرف بتدریج جتنا لے جا سکیں۔ اتنا لے جانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ ہر ایک باہو پر ٹھوڑی کو لگانے کی کوشش کرنے سے یہ آسن بنتا ہے۔ (۴) سیدھے کان کو سیدھے کندھے پر اور پھر دُوسرے کان کو دوسرے کندھے پر لگانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اس کو باری باری کرنے سے گلے کی نس ناڑیاں شدھ ہوتی ہیں۔

ان سب آسنوں اور بندھوں کے کرتے وقت اپنے من کی شکتی کو گلے میں قائم کرنا چاہیئے۔ اس سے گلا باہر سے سخت اور اندر سے آواز نکالنے میں سُریلا ہو جاتا ہے۔

سر کی شُدھی کے لئے آپ سر میں جو وِچار کا ستھان ہے۔ اس کا دھیان کیجئے۔ اُسے شُدھ اور پوِتر خیالات کا مرکز بنائیے۔ میرو پربت کی چوٹی پر جو دیوسبھا ہے۔ وہ یہی ہے۔ پیٹھ میں جڑے ہوئے منکوں والی ریڑھ کی جو ہڈی ہے۔ اسی کا نام میرو پربت ہے۔ جس کے اوپر کے سِرے ارتھات دماغ میں دیوتاؤں کی سبھا ہے۔ اس لئے اُپاسک کو اس وقت دیوسبھا کا دھیان کرنا چاہیئے۔ سب اندریوں کا ہی نام دیو ہے۔ اور اُن سب دیوتاؤں کی سبھا دماغ میں ہے۔ ہمارا یہ جسم دیوتاؤں کا مندر ہے۔ اور دماغ اُن کا سبھا بھون ہے۔ اس بھاؤنا کو من میں رکھ کر آپ پختہ ارادہ کریں۔ کہ میں اپنی سب اندریوں کو دیوتا روپ بناؤں گا۔ اور دماغ کو سچی دیوسبھا بنا دوں گا۔ واضح ہو کہ انسان کا انسان پن اُس کے دل اور دماغ میں ہے۔ جیسے جس آدمی کے دل اور دماغ ہونگے۔ ویسا ہی وہ آدمی ہو گا۔

ایسے ہی باقی سب اندریوں (اعضائے جسمانی) کے بل کو بڑھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ یہی اندریہ سپرش منتروں کا لابھ ہے۔ اب آگے مارجن منتروں میں اندریوں کی پوترتا کے بارے میں اُپدیش اور وچار ہوگا۔

مارجن منتر

(१) ॐ भूः पुनातु शिरसि। (२) ॐ भुवः पुनातु नेत्रयोः।
(३) ॐ स्वः पुनातु कण्ठे। (४) ॐ महः पुनातु हृदये।
(५) ॐ जनः पुनातु नाभ्याम् (६) ॐ तपः पुनातु पादयोः
(७) ॐ सत्यं पुनातु पुनः शिरसि (८) ॐ खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र

اُردو میں منتر

۱- اوم بھوہ پُناتو شِرسی	۲- اوم بھُواہ پُناتو نیتریوہ
۳- اوم سواہ پُناتو کنٹھے	۴- اوم مہا پُناتو ہِردیے
۵- اوم جنا پُناتو نابھیام	۶- تپہ پُناتو پادیوہ
۷- اوم ستیم پُناتو پُنہ شِرسی	۸- اوم کھم برھم پُناتو سروتر

لفظی ترجمہ

(۱) پرانوں سے پیارا پرمیشور میرے سر ارتھات دماغ کو پوتر کرے

(۲) بھُواہ ارتھات دُکھ ناشک پرماتما میری دونو آنکھوں میں پوترتا دیوے

(۳) سُواہ ارتھات سُکھ سُوروپ پرماتما میرے گلے میں پوترتا دیوے

(۴) مہاہ ارتھات سب سے مہان پرماتما میرے ہردے میں پوترتا دیوے

(۵) جَناہ ارتھات سب کا پتا (پیدا کرنیوالا) پربھو میرے نابھی چکر کو پوتر کرے

(۶) تپاہ ارتھات دُشٹتا کو دُور کرنے والا گیان سُوروپ پرمیشور میرے پاؤں کو پوتر کرے

(۷) ستیہ سُوروپ اَوناشی پرماتما پھر میرے سر کو پوتر کرے۔

(۸) کھم برمھ ارتھات آکاش کی طرح سرب ویاپک پرمیشور (سروتر) ارتھات میرے جسم کے سب انگوں میں پوترتا دیوے۔

ودھی

اُوپر کے منتروں میں جس جس انگ کا نام آیا ہے۔ منتر پڑھتے وقت اُس اُس انگ پر جل چھڑکیں۔ اور ساتھ ساتھ اُس اُس انگ کی پوترتا آدی کے بارے میں بھی دردھ بھاونا کرتے جاویں۔ بھگوان سے سچے دل سے پرارتھنا کریں کہ ہے پران پیارے پربھو! مجھے سب طرح سے پوتر کرو۔ میرا (سر) دماغ پوتر وچاروں سے بھرا رہے۔ میرا ست گیان ہمیشہ بڑھتا رہے۔ ایسے ہی میری آنکھیں۔ گلا۔ ہردہ۔ نابھی چکر۔ پاؤں اور سر وغیرہ شریر کے سب انگ ہمیشہ شُدھ پوتر رہیں۔

واضح ہو۔ کہ ان منتروں کے ارتھ بہت ویاپک ہیں۔ ان کی پوری تشریح سے بنات خود ایک بڑا گرنتھ تیار ہو سکتا ہے۔ اُپنشدوں اور دیگر ستیہ شاستروں کے پڑھنے سے اُن کے ارتھ بخوبی ذہن نشین ہو سکتے ہیں۔

پرانایام منتر

ओ३म् भूः। ओ३म् भुवः। ओ३म् स्वः। ओ३म् महः। ओ३म् जनः। ओ३म् तपः।
ओ३म् सत्यम्॥

اردو منتر

اوم بھو۔ اوم بھُواہ۔ اوم شُواہ۔ اوم نہا۔ اوم جناہ۔ اوم تپاہ۔ اوم ستیم

ترجمہ

سرب رکھشک سرب ویاپک پرماتما ہی (بھُوہ) میرا پران سُوروپ ہے (اوم بھُواہ) وُہی سب دُکھوں کے دُور کرنے والا ہے (سُواہ) سُکھ سوروپ ہے۔ (اوم نہا) وہ پرماتما مہان سے بھی مہان ہے (اوم جنا) سب کے پیدا کرنے والا ہے (اوم تپہ) دُشٹ پُرشوں کو ونڈ دینے والا۔ بُرائی کو دُور کرنے والا

اور (اوم ستیم) ستیہ سوروپ اوناشی ہے۔
اس منتر سے کم از کم تین پرانا یام کرنے چاہئیں۔

پرانا یام کی مختصر ودھی

پرانا یام کے متعلق مکمل کتاب جلد ہی شائع کرنے کا وچار ہے مگر یہاں بھی پرسنگ وش مختصر اً کچھ ذکر کر دینا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ پرانا یام میں تین کریائیں ہوتی ہیں۔ ریچک۔ پورک اور کمبھک۔ پورک میں بیرونی پران کو اندر لیا جاتا ہے۔ کمبھک میں اُس پران کی دھارنا کی جاتی ہے۔ ارتھات پران کو روکا جاتا ہے۔ اور ریچک میں اُس پران کو پھر جگت ویاپک پران کے ارپن کر دیا جاتا ہے۔ ارتھات سانس باہر نکالا جاتا ہے۔ ہمارے جسم میں جو ریڑھ کی ہڈی ہے اس میں شکتی کے سات کیندر ہیں۔ جن کے نام مندرجہ ذیل ہیں

نام شکتی کا کیندر یا چکر	ستھان	شکتی	تتو	دیوتا	دل
۱ مول آدھار چکر	گدا	بھو	پرتھوی	گنیش	چار دل
۲ سوادھشٹھان "	لنگ	بھوا	جل	برہما	چھ دل
۳۔ منی پور (نابھی)	نابھی	سواہ	اگنی	وشنو	دس دل
(۴) اناہت "	ہردہ	مہا	وایو	سداشو	بارہ دل
(۵) وشدھ چکر	کنٹھ	جنا	آکاش	جیو آتما	سولہ دل
(۶) آگیا چکر	ترکٹی	تپہ	مہہ تتو	پرماتما	دو دل
(۷) سہسرار چکر	دماغ	ستیم		برہمہ	ہزار دل

نابھی چکر سے نیچے سرپ کار کنڈلنی ہے۔ جو ساڑھے تین گھیرے میں سوشمنا ناڑی کا راستہ روکے سُپت اوستھا میں پڑی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے بیچ میں بائیں طرف جو ناڑی ہے۔ اور بائیں نتھنے کے ساتھ ملحق ہے۔ اُسے اِڈا یا چندر ناڑی کہتے ہیں اور دائیں طرف والی ناڑی جو کہ دائیں نتھنے سے ملحق ہے۔ پنگلا یا سوریہ

ناڑی کہلاتی ہے۔ ان دونوں ناڑیوں کے بیچوں بیچ سُوشمنا ناڑی واقع ہے۔ جس کا راستہ شپت کنڈلنی نے روکا ہوا ہے۔ پرانا یام کا فائدہ یہ ہے۔ کہ اس سے چت کی یکسوئی ہو کر پرانوں کی گرمی سے کنڈلنی کا مُنہ کھل جاتا ہے۔ اور پرانوں کو سُوشمنا ناڑی میں جانے کا موقع مل جاتا ہے۔ تب پران بتدریج مُول آدھار آدی چکروں میں سے ہو کر اُوپر چڑھتے ہوئے بتدریج سہسرار چکر میں پہنچتے ہیں۔ اُس وقت منش جیون مکت ہو کر پرم آنند کا انوبھو کرتا ہے۔ اُس کی سب کامنائیں پُورن ہو جاتی ہیں وہ پرش جب تک جیتا ہے۔ جیون مکت کی اوستھا میں ہوتا ہے۔ اور شریر چھوڑنے کے بعد پربرہم پرماتما میں لین ہو کر مکت ہو جاتا ہے۔

یوگ کے گرنتھوں میں ان چکروں کا بڑا لمبا چوڑا بیان ہے۔ اور ان کو کھولنے کے بہت سے سادھن بھی دیئے ہیں۔ مگر پرانا یام کے ساتھ ان کا جو تعلق ہے۔ وہ ہم نے اُوپر بتلا دیا ہے۔ تاکہ ناظرین یوگ کے ساتھ پرانا یام کا تعلق سمجھ جاویں۔ اِس کے علاوہ پرانا یام سے اور بھی بہت سے رُوحانی و جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں

پرانا یام سے پہلے ناڑی شودھن

کی ضرورت ہے۔ جس کا طریقہ اس طرح پر یہ ہے۔ کہ جس طرف کا سانس چلتا ہو۔ اُس طرف کے نتھنے سے بہت ہی آہستہ سے۔ اس طرح سے کہ نہ تو آواز نہ ہی آوے اور نہ سانس میں کچھ تیزی معلوم ہو۔ سانس کو اندر لے جاوے۔ جب پُوری طرح سے سانس اندر بھر جاوے۔ تو جس نتھنے سے سانس اندر لیا تھا۔ اُس کو انگوٹھے سے بند کر کے دوسرے نتھنے سے سانس کو نہایت ہی آہستہ سے نکال دیوے۔ سانس میں تیزی یا بے چینی ہرگز پیدا نہ ہونے دے۔ اس کے بعد جس نتھنے سے سانس نکالا ہے۔ اُسی سے سانس کو آہستہ آہستہ اندر لے جا کر پیٹ میں بھرے۔ پُوری طرح سے بھر جانے پر دُوسرے نتھنے پر سے انگوٹھا اُٹھا کر پہلا نتھنا انگلی سے بند کر دیوے۔ اور دُوسرے نتھنے سے سانس کو بالکل آہستگی سے

نکال دیوے ۔ اس طرح باری باری سے کرتا جاوے ۔ اس میں قابل غور باتیں مندرجہ ذیل ہیں ۔ (۱) پدم آسن یا سدھ آسن یا سُکھ آسن سے بیٹھنا چاہیئے ۔ (۲) سر چھاتی اور گردن سیدھ میں رکھنی چاہیئے ۔ (۳) سانس کی رفتار اس قدر آہستہ ہونی کہ بالکل آواز نہ آوے ۔ اور ذرا بھی تیزی یا بے چینی سانس لینے میں نہ ہو ۔ قدرتی طور پر جس طرح سے سانس آتا جاتا ہے ۔ ویسے ہی ہونا چاہیئے ۔ اگر شروع شروع میں کسی وجہ سے سانس اندر لیجاتے وقت تیز ہو جائے ۔ تو ہرج نہیں ہے ۔ لیکن پرشواس (سانس کا باہر آنا) تو سداشانت اور آہستگی سے ہونا چاہیئے ۔ باہر سانس لیتے وقت بالکل تیزی نہیں ہونی چاہیئے ۔ (۴) یہ ابھیاس صبح و شام ٹھیک وقت پر پہلے پہل پانچ منٹ تک اور زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ تک کرنا چاہیئے پھر آہستہ آہستہ بڑھانا چاہیئے ۔ (۵) غذا ساتوک ہونی چاہیئے اور دن میں دو بار سے ادھک نہیں کھانا چاہیئے ۔ اگر بھوک تیز ہو ۔ تو درمیان میں دُودھ وغیرہ کا استعمال کر سکتے ہیں ۔ (۶) آہار بیوہار ہمیشہ شدھ رکھنا چاہیئے ۔ اور یم نیموں کا بھی حتے الامکان پالن کرتے رہنا چاہیئے ۔ (۷) اس طرح باقاعدہ نیم پورو ک ناڑی شودھن کرنے سے تین ماہ میں ناڑی شدھ ہو جاتی ہے ۔ جسکی علامات مندرجہ ذیل ہیں :-

(۱) سانس خوشبودار اور آنند دایک ہو جاتا ہے ۔ (۲) سانس لیتے وقت ایسا معلوم ہوتا ہے ۔ گویا سانس کے ذریعے امرت پان کر رہے ہیں ۔ (۳) اُس وقت کچھ ایسے سُکھ کا احساس ہوتا ہے ۔ جس کا بیان نہیں ہو سکتا (۴) گلے میں بعض بعض وقت قُدرتی مٹھاس کا احساس ہوتا ہے ۔ جس سے چت پرسن ہو جاتا ہے ۔ (۵) دھیرج استقلال اور شانتی آدی گن بڑھ جاتے ہیں ۔ وغیرہ وغیرہ

اس طرح مندرجہ بالا علامات میں سے جب سب کی سب یا کچھ کم پرگٹ ہونے لگ جاویں ۔ تب آپ سمجھیں ۔ کہ آپ پرانایام کرنے کے یوگیہ ہو رہے ہیں ۔ اب مندرجہ ذیل طریقے سے پرانایام شروع کیجئے ۔ بھگوان آپ کا کلیان کریں

پرانایام کی ودھی

پدم آسن یا ادر جس آسن سے آپ سکھ پورک بیٹھ سکتے ہیں۔ بیٹھ جائیے۔ دھڑ۔ سر اور گردن کو بالکل سیدھا رکھیں۔ اور سب اطراف سے درشٹی ہٹا کر ناک کے اگر بھاگ پر لگا دیں۔ اور خیالات کو یکسو کر کے شانت ہو کر بیٹھیں۔ پھر پانچ منٹ تک ناڑی شودھن کی مندرجہ بالا کریا کریں۔ اس کے بعد آچمن آدی کر کے اوم کا اُدچارن اونچی آواز سے کریں جس سے وہ گونج آپ کے چاروں طرف پھیل کر گرد ہوا کو پوتر کر دے۔ اس کے بعد بھگوان شری کرشن آدی بڑے بڑے یوگیشوروں کو سمرن کر کے اُن کو نمسکار کریں۔ پھر اپنے شریر میں جو سات چکر یا شکتی کے مرکز بتلائے گئے ہیں اُن اُن پر تدریج دھیان جما کر مندرجہ ذیل طریقے سے پرانایام کریں۔

(۱) ناک کے ذریعے اندر سانس لے جانے کے عمل کو پورک کہتے ہیں

(۲) سانس کو اندر روک رکھنے کے ابھیاس کو کمبھک کہتے ہیں اور

(۳) ناک کے ذریعے پھر سانس باہر چھوڑنے کو ریچک کہتے ہیں

اب جو پرانایام کا منتر اوپر بتایا گیا ہے۔ اس کا ایک بار اُدچارن کرتے ہوئے آپ پورک کریں۔ پھر سانس کو اندر ہی روک کر آپ چار بار منتر کا اُدچارن کر کے کمبھک کریں۔ اور دو بار منتر کا اُدچارن کر کے ریچک کریں ارتھات سانس کو باہر نکال دیویں۔ یہ ایک پرانایام ہوا۔ سندھیا کرتے وقت ایسے کم از کم تین پرانایام کریں اگر آپ کا سانس اتنا سیانہ ہو اور آپ مندرجہ بالا طریقے سے پورک۔ ریچک اور کمبھک نہ کر سکیں۔ تب آپ کو اعداد سے کام لینا چاہیئے۔ ارتھات پہلے پہل من ہی من میں ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ۔ چھ گنتے ہوئے پورک کریں۔ پھر ۶ × ۴ = ۲۴ گنتے ہوئے کمبھک کریں اور ۶ × ۲ = ۱۲ گنتے ہوئے ریچک کروائیں۔ یہ ایک پرانایام

ہوئے۔ ہر پندرہ دن کے بعد ایک کا اضافہ کریں۔ ارتھات سولھویں دن سات سے پورک۔ ۸ ۲۸ سے کمبھک اور ۱۴ سے ریچک کریں۔ اور ایک ماہ بعد پورک۔ کمبھک اور ریچک کی تعداد ۸۔ ۳۲۔ ۱۶ کر دیں۔ اس طرح بتدریج بڑھاتے جاویں۔ جب سانس اتنا لمبا ہو جاوے۔ کہ آپ منتر کے ساتھ باسانی پرانایام کرنے لگیں۔ تب منتر سمیت مندرجہ بالا طریقہ سے کرنے لگ جاویں۔ جب ابھیاس بڑھ جاوے۔ تب آپ مندرجہ بالا پکروں میں منتر کی شکتیوں کا دھیان کرتے ہوئے پرانایام کریں۔ اور بھی زیادہ ابھیاس بڑھ جانے سے آپ گایتری منتر کے ساتھ پرانایام کر سکتے ہیں

اس طرح یہاں مختصر سا ذکر پرانایام کا کر دیا گیا ہے۔ جو سندھیا سے متعلق ہے۔ پرانایام کا مفصل بیان تو پرانایام کی کتاب میں ہی کیا جاویگا۔

اگھمرشن منتر

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ॥
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ १ ॥
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत ॥
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥ ३ ॥

اُردو منتر

اوم۔ رتم۔ چاستیم۔ چا۔ ابھی اِدھات تپسو۔ ادھی اجایت۔ تتو راتری اجایت تتہ سمدرو۔ ارنوہ۔ سمدراد ارنواد۔ ادھی سموتسرو اجایت۔ اہو راترانی ودھد وشوسیہ مشتو وشی۔ سوریہ چندرم سو دھاتا یتھا پوروم اکلپیت۔ دوونچ پرتھویم چ انترکشم

(اتھ سوایا - ۳) منتروں کا پدچھید مع ارتھ

(رِتم) وید آدی ستیہ شاستر یا انوبھو گیان (چہ) اور (ستیم) ستھول اور سوکھشم جگت کا کارن روپ پرکرتی (آبھی) چاروں طرف سے (ادھات) پرکاش سوروپ پرماتما سے (ادھی اجایت) پیدا ہوا۔ (تتہ) اُسی سے یا اس کے بعد (راتری) نہا پرلے کی رات (سمدرہ) سمندر (ارنواہ) آکاش میں رہنے والے میگھ روپی جل کا ذخیرہ (۱)

(سمدرات) سمندر سے (ارنوات) آکاش میں براجمان جل ادتھات بادلوں کے (ادھی) بعد (سموتسرہ) سال وغیرہ کال (زمانہ) (اجایت) پیدا ہوا۔ (اہو راترانی) دن اور رات (ودَدھد) بنائے۔ (وشوسیہ) سنسار کو (مشتہ۔ وشی) سہج سوبھاو سے ہی بس میں رکھنے والے پربھو نے (۲)

(سوریہ چندرمسو) سورج اور چاند کو (دھاتا) دھارن کرنے والے پربھو نے (یتھا پوروم) جیسے پہلے کلپ کی سرشٹی میں (اکلپیت) بنایا۔ (دِوم پرتھویم۔ انترکھشم) دیولوک۔ پرتھوی لوک اور انترکشش لوک کو۔ (اتھو) اور یقینی طور سے (سوا ہا) پرتھوی اور دیولوک کے درمیان کے باقی لوکوں کو (

بھاوارتھ

اُس گیان دینے اور سب طرف سے پرکاش مان پربھو کی اننت شکتی سے وید آدی ستیہ شاستروں کا گیان اور ترگن مئی پرکرتی پیدا ہوئی۔ اُسی مہان پربھو کی سامرتھ سے پرلے روپ راتری۔ سمندر اور آکاش میں جل پیدا ہوا (۱)

سب سنسار کو بس میں رکھنے والے پرماتما نے سہج سوبھاو سے جل کے بھنڈار سمندر وغیرہ رچنے کے بعد کال کے وبھاگ (وقت کے حصے) دن۔ رات اور سال وغیرہ پیدا کرنے والی گتی کو رچا (۲)

سارے جگت کے دھارن کرنے والے اور رکھشا کرنے والے پرمیشور نے

جیسے پہلے کلپ میں سرشٹی کی رچنا کی تھی۔ ٹھیک اسی طرح اب اس کلپ میں بھی سورج اور چاند کو۔ دیو لوک۔ پرتھوی لوک اور انترکھش لوک نیز دوسرے بہت سے لوک لوکانتروں کو بنایا (۳)

ودھی۔ ان اگھمرشن منتروں کا ارتھ سہت چنتن کر کے ایشور کی مہما کا انوبھو کرنا چاہیئے۔ کس طرح اس پربھو نے اس مہان جگت کو رچا ہے۔ اس سے دل میں اس کے لیئے بھگتی اور شردھا کا بھاؤ پیدا ہوگا۔ اس بھگتی اور شردھا سے انسان پاپ کرنے سے بچ سکتا ہے۔ اسی لیے اگھمرشن (پاپ ناشک) منتروں کا مدعا ہے۔

منسا پرکرما منتر

ॐ प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षिता आदित्या इषवः तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ॥ यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥१॥

اُردو منتر

اوم۔ پراچی دِگ اگنر۔ ادھی پتی رستو۔ رکھشتا آدتیہ۔ اِشوہ۔ تے بھیو نمو۔ ادھی پتی بھیو نمو۔ رکھشتری بھیو نم۔ اِشو بھیو نم۔ ا۔ بھیو۔ استو۔ یو۔ اسمان۔ دویشٹی یم۔ ویم۔ دوِشمستم۔ وو۔ جمبھے۔ ددھما۔

(اتھرو وید ۳-۲۷-۱)

پد چھید اور لفظی ترجمہ

(پراچی دِگ) پورب دِشا یا سامنے (اگنی) پرکاش سوروپ پرمیشور (ادھی پتی) سوامی یا راجہ یا مالک (اَستاہ۔ رکھشتاہ) بندھن رہت رکھشک (آدتیہ)

سُورج کی طرح پرکاش سوروپ (اِشوہ) بان رُوپ (تے بھیونمہ) ان سب کے لئے نمسکار (رکھشترِ بھیا۔ نمہ) رکھشا کرنے والوں کے لئے نمسکار (اِشو بھیونمہ) تیرولما کے لئے نمسکار (اے بھیو استُو) ان سب کے لئے ہو۔ (یا۔ اسمان۔ دویشٹی) جو ہم سب کے ساتھ دشمنی کرتا ہے۔ (یم ویَم دوِشمہ) جس سے ہم دویش کرتے ہیں۔ (تم۔ واہ۔ جمبھے۔ ددھماہ) اُس کو آپ کے اِنیائے رُوپی اجبڑے میں رکھتے ہیں۔ (۹)

بھاوارتھ

پُوریہ دِشا یا سامنے کی طرف کا پرکاش تیر روپ پرمیشور سوامی ہے۔ جو ہر طرح کے بندھنوں سے رہت ہے۔ اور ہم سب کی رکھشا کرنیوالا ہے۔ سورج کی کرنیں رُوپ اس کے پرکاش سروپ تیر ہماری رکھشا کا سادھن ہیں۔ اُن سب سوامیوں کو رکھشا کرنیوالوں اور تیر رُوپی رکھشا کے سادھنوں کو بار بار نمسکار ہو۔ جو نادانستہ (یا اگیان کے باعث) ہمارے ساتھ دشمنی کرتا ہے۔ یا جس سے ہم دویش کرتے ہیں یا اس کو آپ کے جبڑے میں ارتھات آپ کے انصاف پر چھوڑ دیتے ہیں (۹)

دیا کھیا

پُورب دِشا ابھیودے (ترقی) اور اُدنتی کی مظہر ہے۔ سورج۔ چاند اور تارے وغیرہ سب پرکاشمان پدارتھوں کا اُدے اسی دشا سے ہوتا ہے۔ اس کے بعد اُن کی اُنتی (ترقی) ہوتی ہے۔ جس طرح اس اُدے کی دِشا سے سب کی ترقی اور بڑھتی ہوتی ہے۔ اسی طرح ہماری بھی ہونی چاہیئے۔ یہ پُورب دِشا ہم سب کو ترقی اور پرکاش کی سوچنا دیتی ہے۔ اس کے مطابق ہم سب کو بھی ترقی اور پرکاش کی طرف بڑھنا چاہیئے۔ اس دِشا کا سوامی اگنی پرکاش سوروپ اور گیان سوروپ آتمہ رُوپی پرماتما ہے۔ اس لئے سورج کے اُدے کے ساتھ ہی ہمیں بھی پرکاش اور اُنتی کی طرف قدم بڑھانا چاہیئے۔ اس کے لئے ہم تیجسوی گیانی گوروجنوں کے پاس جائیں گے اور اُن سے گیان کا پرکاش پراپت کریں گے۔ اور جو جو رکاوٹیں ہمارے مارگ

میں آدیں گی۔ اُن کو گیان رُوپی سُورج کی کرنوں کے تیروں سے دُور ہٹا دیں گے۔ اس
طرح اگیان کے پردے کو ہٹا کر ہم گوروجنوں کی کرپا سے گیان رُوپی سُورج کے
پرکاش کا آنند پراپت کرینگے۔ اس لئے اُن تیجسوی گوروجنوں کو نمسکار ہے۔ اب ہم
آگے سے سداستیہ اور گیان کے مارگ پر چلیں گے۔ اور اپنا سب بھروسہ اُس سرب
شکتیمان پرماتما پر ہی چھوڑ دیں گے۔ جو لوگ دُشٹ ہیں اور بھلے آدمیوں کو ستاتے
ہیں۔ اُن کو بھی سزا دینا ہم اپنے ہاتھ میں نہیں لینا چاہتے۔ ہم اُسے اپنے تیجسوی
سوامیوں اور پرمیشور کے نیائے رُوپی جبڑوں میں رکھ دیتے ہیں۔ وغیرہ

ॐ दक्षिणा दिगिंद्रोऽधिपतिस्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः॥ तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु॥ योऽस्मान द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जंभे दध्मः॥२॥

اردو میں منتر

اوم۔ دکھشناہ۔ دِگ۔ اِندرو۔ ادھی پتی س۔ ترشچی۔ راجی۔ رکھشتا۔
پتر۔ اِشوہ۔ تے بھیو نمو۔ ادھی پتی بھیو نمو۔ رکھشتری بھیو نم۔ اِشو بھیو
نم۔ اے بھیو استو + یو اسمان۔ دویشٹی۔ یم۔ ویم۔ دوِش مستم۔ وو
جمبھے ددھمہ (۲)

لفظی ترجمہ پدچھید

دکھشناہ۔ دِگ (دکھن کی سمت کا) اِندر (ادھی پتی) اِندر سوروپ پرماتمن سوامی
ہے۔ اور (ترشچ راجی۔ رکھشتاہ) مریادا کا اُلنگھن نہ کرنے والا رکھشا کرنے
والا اور (پترہ۔ اِشوہ) ودوان سجنوں کے شکتی رُوپی بان ہیں۔ ہم سب اُن
اندرونی بیرونی دشمنوں کے نشٹ کرنے والے سوامی کو نمسکار کرتے ہیں۔ رکھشا
کرنے والے شوبھیروں اور ودوانوں کو نمسکار کرتے ہیں۔ اُن کے شکتی رُوپی بانوں
کو نمسکار کرتے ہیں۔ جو ہم سب سے دویش کرتا ہے اور جس سے ہم سب

دویش کرتے ہیں۔ اس کو ہم سب آپ سوامی (پرماتما) اور رکھشا کرنیوالے ودوانوں کے نیائے رُوپی جبڑے میں رکھ دیتے ہیں۔

بھاوارتھ

ہے پربھو! آپ اندر ادبھات مہان ایشوریہ کے سوامی اور دشمنوں کے ناش کرنے والے ہمارے دکھن کی طرف براجمان ہیں۔ آپ ہی ہمارے سوامیوں کے سوامی ہیں۔ اور مریادا کا اُدلنگھن نہ کرنے والے رکھشک ہیں۔ اور گیانیوں کے ذریعے ہمیں گیان دیتے ہیں۔ ان سب سوامیوں (گوروجنوں) کو نمسکار۔ رکھشا کرنے والے شورویروں کو نمسکار۔ اُن کے شکتی (رکھشا کے سادھن) رُوپی تیروں کو نمسکار۔ جو اگیان کی وجہ سے ہم سے دشمنی کرتا ہے یا جس سے ہم دویش کرتے ہیں۔ اس کو آپ کے جبڑے میں ادبھات انصاف پر چھوڑ دیتے ہیں۔

ویاکھیا

دکھشن دشا دکھشا ادبھات ستدی۔ شورویرتا۔ چترائی اور سرگرمی کو ظاہر کرتی ہے۔ اور دشمن کے ناش کرنے والے۔ اپنے نیموں کی مریادا کو نہ توڑنے اندر روپ پرماتما اس کے ادھشٹاتا ہیں۔ اس منتر میں اُسی اندر رُوپی پرماتما۔ اُن کی دشمنوں سے رکھشا کرنیوالی شکتی کو نمسکار کیا گیا ہے۔ باقی منتر پہلے کی طرح ہی ہے۔

ओ३म् प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्नमिषवः ॥ तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ॥ यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥ ३ ॥

اردو منتر

اوم پرتیچی دگ۔ ورونو۔ ادھی پتی پرداکو۔ رکھشتا۔ انم اِشوہ۔ (باقی

سب پہلے کی طرح)

پدچھید۔ لفظی ترجمہ

(پرتیچی دِگ) پچھم دشا کا (ورُون) رُوپ (سب سے سریشٹ ا پرماتما (ادھی پتی) سوامی یا راجہ ہے۔ (پرداکو) سانپ۔ بچھو وغیرہ جانوروں اور دیگر پشوؤں سے (رکھشتا) رکھشا کرنیوالا ہے (انم۔ اشوہ) انّ وغیرہ جس کے شکتی روپی بان ہماری رکھشا کرتے ہیں۔ (آگے سب پہلے کی طرح)

بھاو ارتھ

پچھم کی طرف ارتھات ہمارے پیچھے ورُون رُوپ ارتھات سب سے سریشٹ پرماتما براجمان ہیں۔ وہی ہمارے راجہ ادھیراج ہو کر خوفناک آزار کرنے والے شیر وغیرہ درندوں اور سانپ وغیرہ زہریلے جانوروں سے ہماری رکھشا کرتے ہیں۔ اور اپنے شکتی رُوپ انّ سے ہماری پالنا کرتے ہیں۔ آپ سریشٹ سوامی کے لئے۔ رکھشا کرنے والے گُرو جنوں کے لئے اور پالن کرنے والے انّ کے لئے ہمارا نمسکار ہے۔ (آگے سب پہلے کی طرح)

ویاکھیا

پچھم دشا شرام ارتھات آرام کی دشا ہے۔ کیونکہ سورج چاند وغیرہ سب روشن کرتے اسی سمت میں جا کر آرام کرتے ہیں۔ اور دُنیوی کاموں سے فارغ ہو کر سارا جگت بھی نیند کی گود میں آرام لیتا ہے۔ اس لئے یہ دشا جگت کے دھندوں سے فارغ ہو کر شانتی لابھ کرنے کی سوچنا دیتی ہے۔ جو سریشٹ۔ اُتساہی گیانی مہاتما اس مارگ کے رکھشک ہیں۔ اُن کو۔ اور پرورش کرنے والے اُنّ کو۔ جو کہ یہاں آرام کا کھید سادھن ہے۔ اس منتر میں نمسکار کیا گیا ہے۔ مطلب یہ کہ سریشٹ گیانی مہاتماؤں کی نندا کرنی چاہیئے۔ اور انّ کو بھی سنمان کی درشٹی سے دیکھنا چاہیئے۔ جیسا کہ اپنشد میں کہا ہے۔ کہ یہ انّ برمھ ہے۔ اس میں برمھ کی شکتی ہے۔ اس لئے اس انّ کی نندا کبھی نہ کرے۔ (باقی سب پہلے کی طرح)

ओ३म् उदीची दिक्सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिताशनि रिषवः॥ तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु॥ यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥४॥

اردو منتر

اوم - اُدیچی دِگ - سومو - ادھی پتی - سوُجو - رکھشتا شنی رشوہ

(باقی سب پہلے کی طرح)

پدچھید اور لفظی ترجمہ

(اُدیچی دِگ) اُتر یا بائیں سمت کا (سوماہ - اُدھی پتی) شانت سورُوپ پربھو سوامی ہے۔ (سُوَجہ) جو کہ جنم رہت یا سویم پیدا ہونے والا (رکھشتاہ) ہمارا رکھشک ہے۔ (اشنی اشیوہ) بجلی روپی بان اس کے شکتی سورُوپ تیر

(باقی سب پہلے کی طرح)

ویاکھیا

اُتر دشا اُوپر یا اُنتی کی اوستھا کو پرگٹ کرتی ہے۔ ہر ایک آدمی کو شاریرک ساماجک اور آتمک اُنتی کرنی چاہیئے۔ یہ اُتر دشا بتلا رہی ہے۔ مگر ترقی ہمیشہ شانت رہ کر متواتر کوشش کرنے سے ہی ہو سکتی ہے۔ اس لئے شانت سورُوپ برہم کو اس مارگ کا ادھشٹاتا بتلایا ہے۔ آلس اور کوتاہی کو ترک کر کے ہمیشہ پوری سرگرمی سے بھگوان کا بھروسہ رکھ کر شانت سوبھاو بجلی کی گورو جنوں کی مدد سے ارتھات ان کے اپدیش پر عمل کرنے سے سب رکاوٹیں دور ہو کر ترقی کا مارگ کھلتا ہے۔ (باقی سب پہلے کی طرح)

ओ३म् ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः॥ तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो, रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम, एभ्यो अस्तु यो३स्मान् द्वेष्टि

यं वयं द्विष्मस्तं वो जंभे दध्मः ॥ ५॥

اُردو منتر

ادم۔ دُھروا۔ دِگ۔ وِشنور۔ ادھی پتی۔ کلماشش گریو۔ رکھشتا۔ وِیرُودھ اِشوہ۔ تے بھیو نمو (باقی سب پہلے کی طرح)

پدچھید معہ لفظی ترجمہ

(دُھروا دِگ) نیچی یا جنوب کی سمت کے (وِشنو ادھی پتی) سرب ویاپک پرماتما سوامی یا راجہ ہیں جو۔ (کلماشش۔ گریوہ۔ رکھشتاہ) کرم کرتا ہمارے رکھشک ہیں۔ اور (وِیرودھ اِشوہ) بنسپتی وغیرہ اس کے شکتی رُوپی بان ہیں (باقی سب پہلے کی طرح)

ویاکھیا

دُھروا ادتھات جنوب یا نیچے کی دِشا مستقل مزاجی۔ آدھار وغیرہ صفات کی مظہر ہے۔ اس لئے اس کا ادھشٹاتا وشنو ارتھات سرب ویاپک پرماتما ہے وہ کرم کے ذریعے ہماری رکھشا کرتا ہے۔ ارتھات یہ جگت کرم سے ہی قائم ہے۔ کوئی بھی منش بنا کرم کے نہیں رہ سکتا۔ اس لئے کرم یوگی مہاتما جن بھگوان کے وشنو ارتھات سرب ویاپک رُوپ میں ہمارے رکھشک ہیں۔ بنسپتی ارتھات اوشدھی وغیرہ کا سیون کرکے ہم اپنے جسم کو تندرست رکھ کر ادھک پرشارتھ کے یوگیہ ہو سکتے ہیں۔ اس لئے یہ ہمارے کرم مارگ میں سہایک ہیں۔ پس سرب ویاپک پرماتما۔ رکھشا کرنے والے کرم اور کرم یوگی مہاتما جن اور ردگ نوارک بنسپتی آدی سب ہمارے لئے آدر کے یوگیہ ہیں۔ یہ مطلب ہے۔ باقی پہلے کی طرح

ओ३म् ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षितावर्ष-मिषवः॥ तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु॥ यो३स्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जंभे दध्मः ॥६॥

اُردو منتر

اوم - اُوردھوا - دِگ برہسپتی - ردھی پتی - شوتر و رکھشتا - ورشم اِشوہ
(باقی سب پہلے کی طرح)

ترجمہ

(اُوردھوا دِگ) اُوپر کی دِشا کا (برہسپتی اَدھی پتی) بانی یا سُورج وغیرہ بڑے بڑے لوکوں کا پتی پرماتما اَدھشٹاتا ہے۔ جو کہ (شوتر رکھشتا) اپنے شُدھ گیان مئے سوروپ سے ہماری رکھشا کرتا ہے۔ (وَرشم اِشوہ) برشا رُوپی اُس کے بان ہمارے سہایک ہیں۔ اس آتم گیان کے رکھشک وِدوانوں اور جیون سُوروپ جل کا ہمیں آدر کرنا چاہیئے۔ (باقی سب پہلے کی طرح)

ویاکھیا

اُوپر کی دِشا آتم گیان کے مارگ کی تنظیر ہے۔ اور برہسپتی ارتھات سُورج آدی مہان لوکوں کا سوامی گیان سوروپ پرماتما اس دِشا کا سوامی ہے سچے آتم گیانی مہاتما جن اس مارگ کے رکھشک ہیں۔ جن کی کرپا سے برہم گیان پراپت ہوتا ہے۔ اور اَبدی شانتی ارتھات موکش رُوپی امرت برشا کا آنند پراپت ہوتا ہے۔
(باقی سب پہلے کی طرح)

وِشیش ویاکھیا

اِن منسا پرکرما کے چھ منتروں میں انسانی ترقی کے چھ مرکز چھ اطراف کے ذریعے بتلائے گئے ہیں۔ (۱) پُورب (۲) دکھن (۳) پچھم (۴) اُتر (۵) نیچے (۶) اُوپر۔ ان چھ اطراف میں بھگوان کی شکتیاں مختلف دیوتاؤں کی صورت میں ہماری رکھشا اور رہنمائی کر رہی ہیں۔ جن کے نام اوپر بتلائے ہی ہیں۔ ارتھات پُورب میں اگنی رُوپی پرماتما کی شکتی ہماری رہنمائی کرتی ہے۔ اور ہمیں اُوپر اٹھنے۔ آگے بڑھنے وغیرہ کی سُوجھنا دیتی ہے۔ ایسے ہی دکھنی سمت کا اَدھی پتی اندر ہے۔ یہ ہم میں چستی چالاکی اور مستعدی پیدا کرتے ہیں۔ ایسے ہی پچھم دِشا کا ادھشٹاتا ورن دیو ہے۔ جو کہ کام کے

بعد آرام کے دینے والا ہے۔ اُتّر دِشا کا سوامی سوم ہے۔ جو کہ اُدھیبہ بھاوؤں اُتھات ترقی کے جذبات کا مظہر ہے۔ نیچے کی دِشا کا سوامی وِشنو ہے۔ جو کہ سرب رکھشک ہونے کے باعث ستھرتا کے دینے والا ہے۔ بھگوان کی اسی شکتی کے ذریعے ساری سرشٹی قائم ہے۔ اوپر کی طرف کا سوامی برہسپتی ہے۔ جو کہ برہم گیان کا مظہر ہے مندرجہ بالا منتروں میں ان سب شکتیوں کے حصول کے طریقے بھی بتلائے ہیں۔

جو کہ بار بار ان منتروں پر وچار کرنے سے بڑے آنند دایک پرتیت ہوتے ہیں۔ اُپاسک کو چاہیئے۔ کہ ان منتروں پر گہری درشٹی سے وچار کرتا ہوا بھگوان کی سرب ویاپک اور سرب رکھشک شکتی اور مہما پر وچار کرے۔ جڑ بھاؤ کو تیاگ کر پرماتما کے چیتن سے یہ ساری سرشٹی اوت پروت ہے۔ بھگوان کی شکتی ہمارے اندر باہر سب طرف کام کر رہی ہے اور ہمیں ترقی کے مارگ کی طرف لے جا رہی ہے۔ ایسی بھاونا ہر ایک اُپاسک کو کرنی چاہیئے۔ یہ سارا جگت اُسی پرماتما سے پیدا ہوتا۔ اُسی میں پرورش پاتا اور بڑھتا اور آخر کار اُسی میں سما جاتا ہے۔ پس پرمیشور لمتھات برہم ہی سب کچھ ہے۔ اس طرح کی بھاونا رکھ کر اگر اُپاسک اپنے آپ کو برہم میں ملا دے گا۔ تو یقینی طور پر وہ بھگوان کی سچی اُپاسنا کر کے اپنے منش جنم کو سپھل کرے گا۔

اُپستھان منتر

(برہسپتی کنو رشی - سورج دیوتا - انشٹپ چھند)

यजु ३५।१४

ओ३म् उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यंत उत्तरम् ॥
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥

اردو منتر

اوم۔ اُد۔ ویم۔ تمس پری سواہا۔ پشینت۔ اُتّرم۔ دیوم۔ دیوترا

سُوریہ گنمم ۔ جیوتی ۔ اُدتمم (یجُروید ۳۵-۱۴)

پدچھید اور لفظی ترجمہ

ویَم ۔ اَت ۲ ۔ تمسہ ۳ ۔ پری ۴

اُتّرم ۵ ۔ سواہ ۶

دیوم ۔ دیوترا ۸

سُوریم ۹ ۔ جیوتی اُدتمم ۱۰

پگنت ۱۱ ۔ اگنما ۱۲

ہم سب ۔ یہاں ۲ ۔ اندھکار سے ۳ پرے ۴ پرلے کے بعد بھی رہنے والے ۔ سُکھ سُوروپ ۵ پرکاش مان ۶ ۔ سب کے پرکاشک چراچر ۹ کے آتما ۔ سب سے اُتتم جیوتی پرماتما کو اپنے ہردیوں میں دیکھتے ۱۱ ہوئے اسی پربرہم کو پراپت ۱۲ ہوویں

بھاوارتھ

ہے پرم دیو پرمیشور! آپ سب طرح کے اندھکار ارتھات اگیان سے پرے ہیں ۔ آپ سُکھ سوروپ ہیں ۔ ونّاشی ہونے سے پرلے کے بعد بھی رہنے والے ہیں اننت ۔ دِویہ گنوں سے یکت ہیں ۔ مہاتماؤں اور مُمکشوؤں کے آنند داتا اور سب جگت کے پرکاشک ہیں ۔ آپ دیوؤں کے دیو مہادیو اور چراچر کے آتما ہیں ۔ آپ جیوتی سُوروپ برہم کے سب سے اُتتم تیج کو اپنے ہردیوں میں دھارن کرتے ہوئے ہم آپ کو گہری شردھا اور بھگتی سے پراپت ہوویں ۔ ارتھات ہمارے ہردیوں میں آپ کے سب سے اُتتم اگیان ناشک تیج کا پرکاش ہووے ۔

ودھی ۔ اس منتر کو پڑھ کر اپنے ہردے میں اوناشی ۔ پرم آنند ۔ ایک برہم کی سب سے اُتتم جیوتی کا دھیان کرنا چاہیئے ۔ اور کچھ منٹ تک اسی اوستھا میں رہ کر بھگوان کی اُس جیوتی میں لین ہو کر مہان سُکھ کا انوبھو کرنا چاہیئے ۔ اس وقت کسی قسم کے اُپتر وچار من میں بالکل نہ رکھنے چاہئیں ۔

ॐ उदत्यं जातवेदसं देवं वहंति केतवः॥ दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ऋ० १।५०।१। यजु ३३।३१॥

اُردو منتر

اوم۔ اُدُ تیم۔ جات ویدسم۔ دیوم۔ وَہنتی کیتوہ۔ دَرِشَے وِشوائے سُوریم
(رگ وید ۱۔ ۵۰۔ ۱۔ یجروید ۳۶۔ ۳۱)

لفظی ترجمہ

اُت[1] اُو۔ تیم[۲]۔ جات[۳] ویدسم	نشچے سے۔ اُس[۲]۔ سکل جگت[۳] کے جاننے والے
وِشوائے سُوریم	سب چراچر جگت[۵] کے سوامی
دیوم[۶] ۔ کیتوہ	پرکاش سوروپ پرماتما کو نانا پرکار کی
وہنتی	کرنیں پرکاشت کرتی ہیں۔

بھاوارتھ

جس مہان شکتی سے سکل گیان کے دینے والے وید آدی ستیہ شاستر پرگٹ ہوئے ہیں۔ جو سب سنسار کے سوامی اور سب جگت کے بیوہار کو جاننے والے ہیں جو پرم پرکاش مان اور سب دِویہ گُنوں کی کان ہیں۔ جو ستھاور اور جنگم جگت کے جیون سوروپ ہیں۔ اس سرب شکتی مان پرمیشور کو وید آدی ستیہ شاستر۔ سنسار کی ادبھت رچنا کے گُن اور دیگر سب پدارتھ رنگ برنگی جھنڈیوں کی طرح نشچے سے بھلی پرکار دکھلانے والی کرنیں ہیں۔ تاکہ سب اُس پرمیشور کو دیکھ سکیں۔

وِدھی۔ صانع کو جاننے کے لئے اس کی صنعت کو جاننا چاہیئے۔ ایسے ہی اس بہت ہی ادبھت جگت کو دیکھ کر اُس کے بنانے والے کی مہما کا انوبھو کرنا چاہیئے۔ پرماتما کی ہستی کا سب سے بڑا ثبوت اُس کا بنایا ہوا یہ سنسار ہی ہے۔ قدرت کے خوشگوار مناظر کو دیکھ کر اُس صانع حقیقی کی مہانتا کا قایل ہو کر اس کی حمد و ثنا (اُستتی) کرنی چاہیئے۔

بقول

برگ درختانِ سبز در نظرِ ہوشیار
ہر ورقے دفتریست معرفتِ کردگار

نیز

جی چاہتا ہے قدرتِ صانع پہ ہُوں نثار
بُت کو بٹھا کے سامنے یادِ خدا کروں

اُپاسک کو چاہیئے کہ اس سنسار کے ذرّے ذرّے میں پرماتما کی قدرت کا جلوہ

نمایاں دیکھے۔ یہ جڑ جگت تو بے جان ہے۔ اور بے حقیقت ہے۔ اس میں جان اور حقیقت (حرکت) اس سرب شکتی مان پربھو کی وجہ سے ہی ہے۔ ایسا انوبھو کر کے اُپاسک اُس کون و مکان والے لا مکان پرمھ میں لین ہونے کا یتن کرے۔

ओं चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः
आप्रा द्यावापृथिवी अंतरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्त-
स्थुषश्च ॥ स्वाहा ॥ ऋ १. ११५।१ यजु ७।४२॥

کُتس انگرش رشی۔ سُوریہ دیوتا

اُرددِ منتر

اوم۔ چِترم۔ دیوانام۔ اُدگاد۔ انیکم۔ چکھشور متر سیہ۔ ورُون اسیہ آگنے آپرا۔ دیاوا پرتھوی۔ انترکھشم۔ سُوریہ۔ آتما جگتس۔ تستھُشہ چ۔ سواہا

لفظی ترجمہ

دیوانام۔ چترم[2]۔ انیکم[1]
متر سیہ[4]۔ ورونسیہ[5]
چکھشو[6]۔ دیاوا پرتھوی[8]
انترکھشم[9]۔ آپرا[10]
تس تھوشاہ۔ چ[11]۔ جگت[12]۔ آتما[13]
سُوریہ[14]
اُت گات[15]
سوآہا[16]

جو سب دیوتاؤں[1] میں سرشیٹ[2] اور بلوان[3] ہے سُورج یا پران[4] کا۔ ورُون اور اگنی وغیرہ کا[5] بھی جو پرکاشک[6] ہے۔ دیو[7] و کتا[8] پرتھوی اور انترکھش لوک میں بھی جو ویاپک[10] ہے اور ستھاور[11] و جنگم جگت[12] کا بھی جو آتما[13] ہے وہ چراچر جگت کا جیون سوروپ پرماتما[14] میرے انتہ کرن میں پرکاشت[15] ہووے یہ پرارتھنا میں سچے دل سے کرتا ہوں۔

بھاوارتھ

ہے سکل جگت کے پیدا کرنے والے پرم پتا! آپ سب سے سرشیٹ اور بلوان ہیں پرلوپکاری سجنوں کے ہردے میں سدا براجتے ہیں۔ سب دکھوں اور کام کرودھ وغیرہ دشمنوں کے آپ ناش کرنے والے ہیں۔ آپ کے بنا ہمارا سچا ہتکاری اور کون ہو

سکتا ہے۔ آپ پران اور اپان کے۔ سم درشی سجنوں اور سورج۔ اگنی۔ نرگن وغیرہ لوکوں کے پرکاشک ہو۔ آپ پرتھوی۔ انترکھش اور دیولوک وغیرہ سارے جگت کو رچ کر سب کو دھارن کر رہے ہو۔ آپ سرب ویاپک ارتھات چرا اور اچر جگت کے انتر آتما ہو۔ یہ آواز میرے دل سے نکل رہی ہے۔ ارتھات میں پورے اعتقاد کے ساتھ آپ کو سرب شکتی مان۔ سب جگت کا سوامی پربرمھ پرمیشور اور پرماتما مانتا ہوں

ودھی: برمھ کی شکتی اپار ہے۔ وہی سورج وغیرہ بڑے بڑے لوکوں کو پرکاشت کرتا ہے۔ سارے جگت میں لبالب بھرپور ہے۔ ارتھات اننت برھمانڈ میں کوئی ایسا مقام نہیں۔ جہاں پرماتما نہ ہو۔ وہ مہان پربھو میرے ہردے میں پرکاشت ہووے۔ جس سے میرا منش جنم سپھل ہو جاوے۔ ایسی بھاونا اپاسک کو کرنی چاہیئے۔ اور سچے دل سے یہ ماننا بلکہ سمجھنا چاہیئے۔ کہ میں سرب شکتی مان پرماتما میں ہوں اور پرماتما میرے اندر باہر سب طرف ویاپک ہیں۔ میرے ہردے میں براج کر مجھے بل اور شکتی پردان کر رہے ہیں۔ میں اور پرماتما دونو ایسے ملے ہوئے ہیں۔ کہ ان میں کوئی انتر نہیں ہے۔ جیسے آگ میں لوہا تپ کر اگنی روپ بن جاتا ہے اسی طرح پرماتما کے اندر رہنے سے اس کے تیج سے تیجوی ہونے کے کارن میں بھی اندر باہر سے تیجوی ہو رہا ہوں اور ہو گیا ہوں۔ اب میں شدھ۔ پوتر۔ نرمل اور تیجوی ہوں۔ میں اب بندھن رہت آتما ہوں۔ اور اس جگت آتما پرماتما کے دویہ پرکاش سے پرکاشت ہو رہا ہوں"۔ اس طرح شانت چت سے جتنی دیر تک ممکن ہو سکے۔ اتنی دیر دھیان کیجئے۔ اور اپنے انوبھو کو بھولنے مت دیجئے۔

ॐ तच्चक्षुर्देव हितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्
पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं
शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शत
मदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्॥
(दध्यङाथर्वणः ऋषि सूर्य देवता) यजु ३६।२४॥

اُردو منتر

اوم - تچ چکشر دیو ہتم - پرستاچ چھکرم اُچرت -
پشیم - شرد ہ شتم - جیویم شرد ہ شتم - شرنویام
شرد ہ شتم - پربرو ام شرد ہ شتم - اَدینا سیام
شرد ہ شتم - بھویشچ - شرد ہ - شتات ۔

(یجُروید ادھیائے ۳۶-۲۴) (دِشٹ رشی - سُوریہ دیوتا)

لفظی ترجمہ

تت - دیو ہتم - شکرم
چکشو - پرستات - اُت چرت
شتم شرد ہ
پشیم - شتم - شرد ہ - جیویم - شتم
شرد ہ - شرنویام - شتم - شرد ہ
پربرو ام - شتم - شرد ہ - اَدینا سیام
شتات - شرد ہ - بھویہ

وہ سجن پُرشوں کا ہتکاری - پاک
گیان کا تیج میرے سامنے پرگٹ ہو گیا
ہے - اس تیج کی برکت سے ہم سب سو سال
تک دیکھیں - سو سال جیتے رہیں - سو
سال سنیں - سو سال تک
بولیں - سو سال آزاد رہیں
سو سال سے بھی زیادہ آزاد رہیں

بھاوارتھ

ہے پربھو! آپ کا نہ پرسند - دِویہ شکتی والے سجنوں (گیانی مہاتماؤں) کا
ہتکاری برہم تیج میرے سامنے پرگٹ ہو گیا ہے - اور اب مجھے پوری طرح سے
یقین ہو گیا ہے - کہ آپ سب جگہ بھرپور ہیں - اپنے بھگتوں - سجن پُرشوں اور
دور تک رکھنے والے گیانی مہاتماؤں کا آپ سدا ہی کلیان کرتے ہیں - آپ اس
جگت سے پہلے بھی تھے اور بعد میں بھی رہیں گے - اور اب بھی ہیں - آپ ہی جگت کے روپ
ہیں - آپ کی کرپا سے ہم سو سال تک دونو آنکھوں سے دیکھتے رہیں - سو سال تک
جیتے رہیں - سو سال تک دونو کانوں سے سنتے رہیں اور سو سال تک ہماری قوت
گویائی قائم رہے - سو سال تک ہم کسی کے محتاج نہ ہوں - کام کرودھ وغیرہ کو جیت

کر آزادانہ جیون بسر کریں اور ہے پربھو! آپ کی کرپا سے ہم سَو سال سے بھی زیادہ
اپنی اندریوں کو بلوان رکھتے ہوئے سُکھی جیون بسر کریں۔ (۱۷)

ودھی۔ پچھلے منتر میں ہم نے بھگوان کے برہم تیج کو اپنے چاروں طرف انوبھو کیا
ہے۔ وہ برہم تیج ہر طرح سے ہماری رکھشا کر رہا ہے۔ اور ہمارے آتم گیان کو بڑھا
رہا ہے۔ جس سے میں تیجسوی ہو کر سَو سال کی یا اس سے بھی زیادہ آیو پراپت کر کے
پرم سُکھی ہوؤنگا۔ اور ساری عمر میری کا سب اندریوں کی شکتی تروتازہ بنی رہیگی۔
جس سے میں کسی کا محتاج نہ ہو کر آزادانہ زندگی بسر کر کے اپنی آتمک شکتیوں کو
بڑھاؤں گا۔ ایسی بھاونا ہر ایک اُپاسک کو اس منتر کے پڑھتے وقت کرنی چاہیئے
اور ساتھ ہی اس بات کی بھی درڑھ پرتگیا کرنی چاہیئے۔ کہ میں یوگ سادھن کے ذریعے
اُتم نیموں کا پالن کر کے سو سال یا اس سے زیادہ عمر ضرور پراپت کروں گا۔ میں
اپنا چال چلن شُدھ پوتر رکھ کر ساتوک آہار وہار کر کے اپنی ساری عمر تک کسی کا بھی
محتاج نہ ہو کر آزادانہ زندگی بسر کروں گا۔ اور مرتے دم تک اپنی جسمانی طاقت کو قائم
رکھوں گا۔ پورے وشواس کے ساتھ ایسا عزم بالجزم ہر ایک اُپاسک کو کرنا
چاہیئے۔ اور یقین رکھیئے۔ کہ جیسی بھاونا آپ اپنے من میں رکھیں گے۔ ویسے ہی
بنتے جاوینگے۔ اسی لئے سندھیا کے منتروں پر ہمیشہ من میں وچار کرتے رہنا چاہیئے
آپ کی آگیا کے بنا آپ کے جسم۔ من اور آتما میں کوئی ادل بدل نہیں ہو سکتا بُرے
خیالات کے من میں آتے رہنے کی وجہ سے ہی سب کشٹ ہوتے ہیں۔ اس لئے
ہمیشہ نیک خیالات ہی اپنے من میں رکھئے۔ اور بھگوان کو اپنے چاروں طرف
اندر باہر دیکھتے ہوئے۔ اس کو ہر طرح سے اپنا رکھشک مانتے ہوئے بے خوف
ہو کر آزادانہ جیون بسر کیجئے۔ اگر آپ بھگوان پر وشواس رکھ کر اسی کے برہم تیج
کو اپنے جیون میں دھارن کرتے ہوئے ہمیشہ شُبھ بھاونا کریں گے۔ تو آپ کا کلیان
ہو گا۔ اور اس کے ساتھ ہی آپ سنسار کا بھی بہت کچھ بھلا کر سکینگے۔ کیونکہ نیک
خیالات رکھنا اور نیک خیالات کا دنیا میں پھیلانا۔ اس سے بڑھ کر نیک کام اور کوئی نہیں

گایتری منتر

(ऋषि-विश्वामित्र। देवता सविता)

ओ३म् भूर्भुवः स्वः।। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।। धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

(ऋ. ३.६२।१० य. ३६।३)

اُردو منتر

ادم ۔ بھُور ۔ بھُواہ ۔ سواہ ۔ تت ۔ سوی تُر ۔ وریَنیَم ۔ بھرگو ۔ دیوسیہ دھی مہی ۔ دھیو ۔ یو ۔ نہ ۔ پرچودیات ۔ (رگ وید ۳ ۔ ۶۲ ۔ ۱۰ یجروید ۳۶ ۔ ۳)

لفظی ترجمہ

اوم ۔ بھُور
بھُواہ ۔ سواہ ۔ سَوِیتُوہ
دیوسیہ ۔ تت ۔ وریَنیَم ۔ بھرگاہ
دھی مہی ۔ یاہ
نہ ۔ دِھیا ۔ پرچودیات

پیدا، پرورش اور فنا کرنے والے ۔ ست چیت اور آنند سوروپ ۔ جگت اُتپادک ایشور کے ۔ اس سرشیشٹ تیج کا ہم سب دھیان کرتے ہیں ۔ اس لئے کہ وہ ہم سب کی بدھیوں کو اُوتم پریرنا کرے ۔

بھاوارتھ

پرمیشور سب جگت کا پیدا کرنے والا ۔ پرورش کرنے والا اور لَے کرنے والا ہے ۔ وہ سچد انند سوروپ اور سب کو اُوتم پریرنا کرنے والا ہے ۔ اس کے سرشیشٹ تیج کا ہم سب اس لئے دھیان کرتے ہیں ۔ کہ دھیان کرنے سے وہ ہم سب کی

گایتری منتر کی مکمل ویاکھیا اور جپ کی وِدھی کے لئے آپ ہماری نئی کتاب "اوم اور گایتری کی مہما اور جپ کی وِدھی" نامی منگوا کر پڑھئے ۔ آپ بہت پرسن ہونگے ۔ منیجر

بدھیوں کو اُتم پریرنا کرکے ہمیں اُتم اور سریشٹ بناتا ہے ہے ایشور! ہے پربھو! ہے انتریامی! کرپا کرکے مجھ اپنے بھگت کو پوتر اور شُدھ بناؤ۔

ویاکھیا

اس پوتر منتر کا اُچارن کرتے وقت پرمیشور کے پوتر تیج کی اور شکتی کی کلپنا کرنی چاہیئے۔ اور یہ بھاونا کرنی چاہیئے۔ کہ میری بُدھی کو وہ پرماتما شُدھ اور پوتر بنا رہا ہے۔ اس کے سریشٹ تیج سے میں تیجسوی ہو رہا ہوں۔ اُس کی شکتا میری رکھشا کر رہی ہے۔ اس کا گیان مجھے نرمل کر رہا ہے۔ اور اُس کا آنند میرے اندر آ رہا ہے۔ اس کے ایشوریہ سے میں ایشوریہ وان ہو رہا ہوں۔ اس طرح بھگوان کی سب دِویہ شکتیوں کو اپنے اندر محسوس کیجئے۔ اپنی ہستی کو سرب ویاپک پرماتما کی ہستی میں ملا دیجئے۔ چنچل من کو شانت اور مستحکم کیجئے۔ اور منتر جپ کے بنا کوئی دوسرا وچار من میں نہ آنے دیجئے۔ اس طرح پوری محویت کے ساتھ شبھ بھاونا رکھتے ہوئے گایتری منتر کا جپ کیجئے۔

گایتری منتر اور ایسے ہی دیگر منتروں کا جپ جلدی جلدی نہیں کرنا چاہیئے بلکہ آہستہ آہستہ کرنا چاہیئے۔ اور منتر کا رس اپنے من میں بھرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ تبھی جپ کا خاطر خواہ پھل ملتا ہے۔ مفصل ودھی ہماری تیار کردہ پُستک اوم اور گایتری کی مہما اور جپ کی ودھی میں دیکھئے۔

سمرپن منتر

(ऋषि कुत्सः । देवता रुद्रः)

ओ३म् नमः शंभवाय च मयोभवाय च॥ नमः शंकराय च मयस्कराय च॥ नमः शिवाय च शिवतराय च॥

(यजु १६।४१॥)

اوم - نمہ شمبھوا ۔ سے چہ - میو بھوا سے چہ - نمہ ششنکرا سے چہ
مینس کرا سے چہ ۔ نمہ شوا سے چہ ۔ شو ترا سے چہ (یجر وید ۱۶-۴۱)

لفظی ترجمہ

شم - بھوا سے - نمہ - چہ	کلیان کرنے والے پرماتما کے لئے نمسکار
میو - بھوا سے نمہ - چہ	سکھ دینے والے پرماتما کے لئے نمسکار
شم کرا سے نمہ - چہ	شانتی دینے والے پرماتما کے لئے نمسکار
مے کرا سے نمہ - چہ	سکھ کا بری پرمیشور کو میرا نمسکار
شوا سے شو ترا سے - نمہ	کلیان سوروپ اور منگل سے پرماتما کے لئے میرا نمسکار

بھاوارتھ

پرمیشور شانتی اور سکھ دینے والا ۔ سب کو شانتی اور سکھی کرنے والا اور خود کلیان سوروپ اور بہت ہی منگل سے ہے ۔ سچے دل سے میں اُس کی شرن میں جاتا ہوں ۔ اور بھگتی بھاؤ سے اس کو نمسکار کرتا ہوں ۔ ہے کلیان سوروپ منگل سے پتا! آپ کی بھگتی میرے ہردے میں سدا بنی رہے ۔ اور میں کسی بھی حالت میں آپ کو کبھی نہ بھولوں ۔ میرا آپ کو بار بار نمسکار ہے ۔

من کو شانت کر کے اور شبھ بھاونا دھارن کر کے اس منتر کے ساتھ پرمیشور کو نمسکار کرنا چاہیئے ۔

ॐ शांति: शांति: शांति: ।।

اوم ۔ شانتی ۔ شانتی ۔ شانتی

ہے پرمیشور! آپ کی کرپا سے ہر ایک پرانی کو شانتی ملے
ہے پرمیشور! آپ کی کرپا سے ساری قوم کو شانتی ملے
ہے پرمیشور! آپ کی کرپا سے ساری دنیا کو شانتی ملے

(سندھیا سمپورنم) (اوم شم)

برامھ مہورت کی مہما

(۱) ہر روز پراتہ کال اُٹھنے والا اُتم پدارتھ۔ صحت۔ دھن اور بدھی وغیرہ کو پراپت کرتا ہے۔ اور اپنے بیوہار کو جانتا ہوا لین دین کرتا ہے۔ وہ اُتم بیر۔ ستیہ پرتگیا کرنے والا سجن پرش پراتہ کال جاگنے کے سندر نیم سے آیو۔ سنتان اور دھن کو بڑھاتا ہے۔ (رگوید ۱۔ ۱۵۲۔ ۱)

(۲) رات کو سونا سویرے۔ صبح کو اُٹھنا شتاب
صحت و دولت بڑھائے عقل کو دے آب و تاب

(۳) Wake up at five and eat at ten
Eat at five and sleep at ten
yu will make your life ten by ten

پراتہ کال کا برت

(۴) ہے برتوں کے پالن کرانے والے پرم پتا پرماتمن! میں آپ کا امرت پُتر اس پراتہ کال کے سُندر اور خوشگوار (سہاونے) وقت میں یہ برت لیتا ہوں۔ اور پرتگیا کرتا ہوں کہ آج سارے دن میں میں کسی طرح کا بُرا کرم نہیں کروں گا۔ بُرا بیوہار نہیں کروں گا۔ کسی طرح کی بُری حرکت نہیں کروں گا۔ جسم کے کسی بھی انگ سے بُرائی نہیں کروں گا۔ اپنا چال چلن دھرم کے انوسار رکھوں گا۔ دھرم پُوروک دھن۔ یش اور کیرتی پراپت کروں گا۔ اپنا جیون پر اُپکار سے بتاؤں گا۔ اور اپنے خیالات کو شدھ اور نرمل رکھوں گا۔ ہے ہیچے پتا! اس برت کے پالن کرنے میں تُو میری سہایتا کرنا۔ جہاں من میں کوئی بُرا بھاو آوے۔ جہاں کسی طرح کا کوئی بھی بُرا کرم کرنے لگوں۔ جہاں دھرم سے ہٹ کر ادھرم کرنے لگوں۔ تب اپنی اپار دیا

سے مجھے اُسی وقت چیتاونی دے دینا اور بچا لینا کیونکہ میں تیرا امرت پُتر ہوں۔

پراتھ مہورت میں پڑھنے کے منتر

ओं:-

प्रातरग्निं प्रातरिन्द्रं हवामहे। प्रातर्मित्रावरुणा प्रातः-श्विना। प्रात भगं पूषणं ब्रह्मणस्पतिं प्रातः सोममुत रुद्रं हुवेम॥ ऋ. मं ७ सू ४१ म. १.५

ترجمہ - پراتہ کال میں ہم پرکاش سوروپ، پرم ایشوریہ کے داتا، پران آدی کی طرح پیارے اور جس نے سورج چاند کو پیدا کیا ہے۔ اُس پرماتما کا آواہن کرتے ہیں۔ پرم ایشوریہ والے، پُشٹی اور بل کے داتا، برہمانڈ کے سوامی، شانت سوبھاؤ اور پاپیوں کو رُلانے والے پرمیشور کی ہم استتی کرتے ہیں۔

प्रातर्जितं भगमुग्रं हुवेम, वयं पुत्रमदितेर्यो विधर्ता। आध्रश्चिद्यं मन्यमानस्तुरश्चिद्राजा चिद्यं भगं भक्षीत्याह ॥२॥

ترجمہ - پراتہ پانچ گھڑی رات رہے جے شیل، ایشوریہ کے داتا، تیجوی انترکش کے پُتر سورج کو پیدا کرنے والے، سب لوگوں کو خاص طور سے دھارن کرنے والے، سب کو جاننے والے (پورن گیانی)، دُشٹوں کو ڈنڈ دینے والے اور سب جگت کے پرکاشک پر برہم پرماتما کا میں بھجن کرتا ہوں۔ اور تھات اپنے ہردے میں پرمیشور اور اُن کے گنوں کو دھارن کرتا ہوں۔ (۲)

भग प्रणेतर्भग सत्यराधो, भगेमां धियमुदवा ददन्नः। भग-प्रणो जनय गोभिरश्वैः भग प्रनृभि नृवन्तः स्याम ॥३॥

ترجمہ

ہے میرے پیارے بھگوان! صرف آپ ہی بھجن کرنے یوگیہ، پریرک اور ایشوریہ کے داتا ہیں۔ ہے ستیہ رُوپی دھن کے داتا! آپ ستیہ بدھی دیجئے۔ اور میری ہر طرح

سے رکشا کیجئے۔ ہے پربھو! ہمیں گائے اور گھوڑے وغیرہ پشوؤں کی کمی نہ ہو۔ ہماری سنتان اور سب رشتہ دار بیر اور اُتم چال چلن والے ہو ویں۔

उत दानीं भगवन्तः स्याम। उत प्रपित्व उत मध्ये आह्नाम॥
उतोदिता मघवन् सूर्यस्य, वयं देवानां सुमतौ स्याम॥४॥

ترجمہ

ہے بھگون! آپ کی کرپا اور اپنے پرُشارتھ سے ہم لوگ ہر طرح کی وگیان اور آتمک اُنتی کریں۔ اور رِدّھی سدّھی پراپت کریں۔ اور ہے دھن کے داتا! اس پراتہ کال کے وقت ہم لوگ اُتم گیان اور ست کرموں کے کرنے میں من کو لگاویں

भग एव भगवां अस्तु देवाः तेन वयं भगवन्तः स्याम।
तं त्वा भग सर्व इज्जोहवीति स नो भगपुर एता भवेह

ترجمہ

ہے سکل ایشوریہ کے سوامی پرمیشور! آپ کی سب سجن لوگ نشچے سے اُستتی کرتے ہیں۔ سو آپ ہے ایشوریہ کے داتا! اس سنسار اور ہمارے گھر میں کیول آپ ہی ہمارے پوجنیہ دیو ہو ویں۔ اس سے ہم آپ کے بھگت ایشوریہ کو پراپت کرکے سکھی ہو ویں۔

(اوم شانتی۔ شانتی۔ شانتی ہی)

براہمہُورت کے بھجن

(۱)

بھور بھئیو پکشی گن بولے۔ اُٹھو جن پربھو گُن گا دو رے (۱)
لکھو پربھات پرکرتی کی شوبھا۔ بار بار ہرشاؤ رے (۲)
پربھو کی دیا سمر نج من میں۔ سرل سوبھاؤ اپناؤ رے (۳)

ہو کر نِلیہ پریم میں اُن کے ۔ نَینن نیر بہاؤ رے (۴)
برمہ رُوپ ساگر میں من کو ۔ بارم بار ڈباؤ رے (۵)
نِرمل شیتل لہریں لے لے
آتم تاپ بُجھاؤ رے (۶)

پیارے سجنو! اُٹھ کھڑے ہوؤ ۔ چھوڑو بستر ۔ پیارے پتا کی شرن میں جاؤ ۔ وہ آپ پر دیا کریں گے ۔ اور آپ نہال ہو جاؤ گے ۔ آپ کا کلیان ہو جائیگا ۔

بھجن ۔ ۲

(راگ بھیروی)

من میرو ۔ اونکار بھجو رے ۔ ٹیک

پراتہ کال اُٹھ شُدھ بدن ہوئے | چت ایکاگر کرو رے
ایشور ستچد انند رُوپ میں | نت تم دھیان دھرو رے

من میرو ۔ اونکار بھجو رے (۱)

کر سندھیا جپ مہا منتر کو | بدھی وِمل کرو رے
یتھا شکتی اُپکار نِتیہ کر | جیون سپھل کرو رے

من میرو ۔ اونکار بھجو رے (۲)

سب جیووں پر کرپا درشٹی کر | ہِنسا تیاگ کرو رے
مانس بین ۔ مد ۔ مدرا ۔ میتھن کم | پنچ مکار تجو رے

من میرو ۔ اونکار بھجو رے (۳)

کشور بہت دن سوئے بتایو | اب کچھ چیت کرو رے
کال کرال نکٹ آ پہنچیو | اب تو تنک ڈرو رے

من میرو ۔ اونکار بھجو رے

پیارے سجنو! دل کھول کر پربھو کے گن گاؤ ۔ وہی آپ کا سچا متر ہے ۔ ضرور سُنے گا

بھجن - ۳

جاگو رے من پیارے بھور ہوا

سووت بیتی رین بہت سی	۱	جاگو اے من اب تو بھور ہوا
پشو پکشی بھی نیم میں ہر ایک کہے	۲	گھڑی کا سمیہ بتاتے بھور ہوا
اٹھو اے من! شوچ آدِک کرو	۳	شدھی کر لو دیکھو بھور ہوا
کرسنان گایتری کا جپ	۴	ہون یگیہ آدی کرو بھور ہوا
پرانہ یام کریں ہم پرانتہ	۵	ایش کے گن گاویں بھور ہوا
ودیا گیان پر بھو شکتی دیو	۶	تو ہے جگد آدھار ۔ بھور ہوا
بارم بار وِنے "کرشنا" کی	۷	بھگتی پریم بڑھاؤ بھور ہوا
مہا امرت اپار دیکھ کے	۸	بار بار بلہاری ۔ بھور ہوا

بھجن - ۴

آج مل سب گیت گاؤ اُس پربھو کے دھنیاد ۔
جس کا یش نت گاتے ہیں گندھرو مُنی جن دھنیاد
مندروں میں کندروں میں پربتوں کے شکھر پہ
دیتے ہیں لگاتار سو سو بار مُنی ور دھنیاد
کرتے ہیں جنگل میں منگل پکشی گن ہر شاخ پہ
ہاستے ہیں آنند مل گاتے ہیں سو سو بھر دھنیاد

کنوئیں میں تالاب میں۔ سندھو کی گہری دھار میں
پریم رس میں ترپت ہو کرتے ہیں جل چر دھنیاد
شادیوں میں۔ جلسوں میں یگیہ اور اُتسو کے بعد
میٹھے سُور سے چاہیے کریں ناری نر سب دھنیاد
گان کرائیں چند" بھجن آنند ایشور اُستتی
دھیان دھر سنتے ہیں شروتا گان دھر دھر دھنیاد
پیارے سجنو! ایسے ایسے کچھ بھجنوں کو زبانی یاد کرو۔ اور پراتہ کال خوب دل کھول کر گایا کرو۔ آپ پر اوشیہ بھگوان کی کرپا ہوگی۔

"اوم" کا جپ

سکل جگت کے آدھار۔ نرگُن۔ سگُن ندھان پربھو کا ذاتی نام نجی ہے۔ یہ پرماتما کے سب ناموں کا بیج۔ سرشٹی۔ ستھتی اور پرلے کا کارن اور برہما وشنو مہیش سوروپ ہے۔ اس کی مہما کا کوئی بکھان نہیں کر سکتا۔ بقول سارے برہمانڈ کے سمندر اگر سیاہی بن جاویں۔ سب سنسار کے درخت قلم بن جاویں۔ اور دُنیا میں سب سے تیز لکھنے شری گنیش جی لکھنے بیٹھیں۔ تو لاکھوں کلپ ہیں بھی اس کال کے کال اننت اپار منتر پربھو کے گنوں کا شمہ بھر بھی نہیں لکھ سکتے۔ جن بھگوان کے کیول ایک انش سے یہ سکل برہمانڈ پیدا ہوا ہے۔ جس میں قائم ہے۔ اور جس میں لین ہو کر یہ پھر پیدا ہوتا ہے۔ جس میں اس طرح کے کروڑوں برہمانڈ ہمیشہ پیدا ہوتے قائم رہتے اور لین ہوتے رہتے ہیں۔ جو سُوکشم سے بھی سُوکشم اور مہان سے بھی مہان ہیں۔ جن کی ادبھت لیلا کا پار کوئی پا نہیں سکتا۔ اس مہا مہان پربھو کے پرم پوتر "اوم" نام کا جپ بھلا کس جیو کو پوتر نہ کریگا؟ یہ "اوم" مہا منتر ہے۔ ویدوں کے سب منتروں

کا بیج اور مول سوروپ ہے۔ یہ سب جگت "اوم" سوروپ ہی ہے۔ اس سے پرے کچھ نہیں ہے۔ اس لئے پیارے سجنو۔ آؤ۔ "اوم" کا جپ کرکے اپنے منش جنم کو سپھل کرو۔ یقین کرو۔ کہ تم "اوم" کے ارتھ سہت جپ سے نہال ہو جاؤ گے۔ آپ کے سب دُکھ اور شوک مٹ جاوینگے۔ اس میں رتی بھر بھی جھوٹ نہیں ہے۔ اگر میں جھوٹ لکھوں تو بھگوان ابھی میرے سر کو تن سے جُدا کر دیں۔ مگر نہیں میں تو اپنے انوبھو سے ہی لکھ رہا ہوں۔ میں نے ابھی پوری شردھا سے اوم کا جپ جتنا چاہیئے اتنا نہیں کیا ہے۔ اور اگر سچ کہوں تو یہ بھی کہہ سکتا ہوں۔ کہ جتنا کرنا چاہیئے۔ اُس کا عشر عشیر بھی نہیں کیا ہے۔ تو بھی مجھ پر بھگوان کی اتنی کرپا ہوئی ہے۔ کہ جس کا بیان نہیں ہو سکتا۔ میرے پرم پیارے مترو! آپ بھی اوم کا جپ شردھا پوروک (دس مالا صبح۔ دس مالا شام اور اگر ہو سکے تو دس مالا آدھی رات کے وقت) کیجئے۔ تھوڑے ہی عرصہ اندازاً تین ماہ کے اندر اندر ہی آپ کے اگیان کا پردہ سوکھشم ہونے لگ جاویگا۔ اور گیان کا پرکاش آپ کے ہردے میں ہونے لگیگا۔ آپ کے دُکھ اور شوک بتدریج مٹنے لگینگے۔ اور آتمک آنند پیدا ہوکر آپ کے انگ انگ کو پرپھلت (شگفتہ) کر دیگا۔ جس برہم کو آپ خیالی طور پر محض شنیدہ طور پر دشواس کرتے ہیں۔ اُسی سرب ویاپک پرماتما کے آپ کو اپنے ہردے میں درشن ہونگے۔ خیالی نہیں۔ سچے درشن ہونگے۔ آپ برہم کو گیان کی آنکھوں سے اُسی طرح دیکھینگے جس طرح مادی آنکھوں سے اس جگت کو دیکھتے ہیں۔ اور اگر آپ دت چت ہوکر دس پندرہ سال اوم کے جپ کا سلسلہ جاری رکھیں گے۔ تو کیا عجب کہ آپ کو۔ میرے پیارے مترو! کو ان مادی آنکھوں سے بھی بھگوان کے ساکھشات درشن ہو جاویں۔ اور سچ پوچھو۔ تو تب تک یہ مادی آنکھیں رہیں گی ہی نہیں۔ یہی گیان چکھشوؤں میں بدل جاویں گی۔ تب یہ سنسار آپ کو برہم روپ ہی معلوم ہوگا۔ اس سنسار کو آپ ستھول روپ میں نہیں دیکھینگے۔ برہم روپ میں ہی دیکھینگے۔ اور ذرا اور آگے ترقی کرنے پر اپنے اہم بھاؤ کو مٹا کر آپ اُسی سرب ویاپک برہم میں ہی لین ہو جائیں گے۔ جو اوم روپ سے سرب جگت میں براجمان ہے۔ پیارو! یہی منش

جیون کا پرم لکشیہ ہے۔ اُسی پرم پد کی پراپتی کے لئے آپ نہ معلوم کب سے جنم مرن کے
چکر میں گھوم رہے ہیں۔ اگیان کا پردہ آپ کے من پر پڑا ہے۔ جو سیدھا راستہ آپ کو
دکھائی نہیں دیتا۔ یہ اوم کا جپ ہی اس اگیان کے پردے کو نشٹ کریگا۔ اور آپ کو
برہم پراپتی کا وہ سیدھا مارگ سجھائی دیگا۔ جو کروڑوں برسوں کا مارگ چند دنوں میں ہی طے
کرا دے گا۔

میرے پیارے سجنو! جب آپ اوم کے نرنتر دھیان پوروک جپ سے برہم میں لین ہونا
روپی پرم پد کو پراپت کر سکتے ہیں۔ تب اور کس پد کی پراپتی کے لئے آپ وشے واسناؤں
میں پھنس کر اپنے آواگون روپی دکھ کی بیڑیوں کو اور بھی مضبوط بنا رہے ہیں؟ اور اپنے
اگیان کے پردے کو اور بھی گھنا کرتے جا رہے ہیں؟ ہائے میرے مترو! میں کس طرح
آپ کو سمجھاؤں۔ کہ آپ کا جیون بہتے دریا کی طرح بڑی تیزی سے گذر رہا ہے۔ آپ کے
جیون کی ایک ایک انمول گھڑی بالکل عبث جا رہی ہے۔ پیارو! جاگو۔ سمجھ دار بنو۔
ہمیشہ کے لئے سوتے رہنا اور اپنے اصلی سوروپ کو بھولے رہنا کیا آپ جیسے سجنوں کی
شان کے شایاں ہے؟ آپ بھگوان کے امرت پتر ہو کر بھی اپنی کرتوت سے وشے واسنا
اور بھوگ ولاس کے کیڑے بن رہے ہیں۔ کیوں نہیں اوم کا جپ کر کے اپنی اننت
اپار سمپتی کو پراپت کر کے ہمیشہ کے لئے سکھی ہو جاتے؟ ہائے! سارے جگت کے مہاراج
پرماتما کے سوامی ہو کر بھی آپ در در کے بھکاری بنے ہوئے ہیں! اور بنتے چلے جا رہے
ہیں۔ اس تنزل کی بھی کوئی حد ہے؟ میرے سجنو! آپ بہت گر چکے۔ مگر پھر بھی آپ
کا کچھ نہیں بگڑا۔ کیونکہ سوروپ سے تو آپ بھگوان کے امرت پتر ہی ہیں۔ جیسے بھیڑوں
کے گلے میں مل کر شیر کا بچہ اپنے آپ کو بھیڑ ہی سمجھ لے۔ ویسے ہی آپ بھگوان کے
امرت پتر۔ اننت اپار سمپتی کے سوامی۔ مہاراجاؤں کے مہاراجہ ہو کر وشے واسنا روپی
ادنےٰ جذبات کے گلے میں مل کر اپنے آپ کو ناچیز۔ وشئی اور بھوگی سمجھ رہے ہیں
اب آپ اس غلط فہمی کو دور کرو۔ پوتر اوم کا جپ آپ کو اپنے سوروپ کے پہچاننے
میں مدد دے گا۔ آج ہی سے اوم کا جپ کرنے لگ جاؤ۔ بھگوان کے آشیرباد سے

آپ کا جیون سپھل ہو جاویگا۔ اس میں سندیہ مت کرو۔

اب آپ کو وشواس دلانے کے لئے کہ کیونکر "ادم" کے جپ سے آپ کا جیون سپھل ہو سکتا ہے۔ اُپنشد آدی ستیہ شاستروں کے کچھ حوالجات یہاں درج کرتا ہوں اگر آپ کو مفصل طور پر ادم کی مہما جاننے کا شوق ہو۔ تو ہماری تیار کردہ کتاب "ادم اور گایتری کی مہما" منگا کر پڑھ لو۔

اونکار کی مہما

ओंकारस्तत्परं ब्रह्म गायत्री स्यात्तदक्षरम् ।
एवं मन्त्रो महायोगः साक्षात्सार उदाहृतः ॥१॥
औशनसस्मृतौ ३।५२

اوشنس سمرتی ۳-۵۲
ترجمہ
اونکار پر برہم ہے۔ اور گایتری اس کا اکھشر ہے۔ اس طرح یہ منتر مہایوگ اور ساکھشات کار سار کہا گیا ہے۔ مطلب یہ کہ اصلی چیز یہی ہے

अकारं चाप्युकारं च मकारं च प्रजापतिः ।
वेद त्रयान्निरदुहद् भूर्भुवः स्वरितीति च ॥२॥
मनु॰ अ २।७६।

منو ادھیائے ۲-۷۶
ترجمہ
اکار۔ اُوکار اور مکار۔ نیز بھور۔ بھوا۔ سواہ کو پرجاپتی برہما جی نے تینوں ویدوں سے سار روپ (لب لباب۔ عطر) نکال کر پرگٹ کیا ہے۔ (۲)

सारभूताश्च वेदानाम् गुह्योपनिषदः स्मृताः
ताभ्यास्सारं तु गायत्री गायत्र्या व्याहृतित्रयम्
व्याहृतिभ्यस्तु ओंकार स्त्रिवृद्‌ब्रह्म स उच्यते ।
त्रिवृद्‌ब्रह्माणि निष्णातः परंब्रह्माधिगच्छति ॥४॥
ओंकारः परमंब्रह्म सर्वमन्त्रेषु नायकः ।
प्रजापतेर्मुखोत्पन्नः तपः सिद्धस्य वै पुरा ॥५॥

(ابرہت یوگ یاگیہ ولکیہ سنگھتا۔ ۴-۷۸-۷۹)

ویدوں کا سار (عطر) اگو ہیہ (گپت ودیا کے بھنڈار) اُپنشد کہے گئے ہیں۔ اُن اُپنشدوں ارتھات برہم ودیا کا سار گایتری ہے اور گایتری کا سار تینوں دیاہرتیاں ہیں۔(۳)

اب تینوں دیاہرتیوں کا سار اونکار کہا گیا ہے۔ اونکار کو تین ماترا والا برہم کہتے ہیں۔ اس ترماترا (تین ماترا والے) برہم میں جو مگن رہتا ہے۔ وہ پربرہم کو پراپت ہوتا ہے۔ (۴)

اونکار پربرہم ہے اور سب منتروں میں سریشٹ ہے۔ آدی کال میں تپ سدھ ہوئے برہما کے مکھ سے پرگٹ ہوا ہے۔ (۵)

ओमिति ब्रह्म ॥१॥

स ओमित्यतदक्षरमपश्यद्द्विवर्णं चतुर्मात्रम्
सर्वव्यापि सर्वविभ्वयातयाम् ब्रह्म ॥२॥

(میتریہ اپنشد ۔ ۱-۸ چوتھہ براہمن پورب بھاگ ۱-۱۶)

(۱) اونکار برہم ہے۔

(۲) برہما جی نے "اوم" اس اکشر کو دیکھا جو دو ورن اور چار ماترا والا سرب ویاپی ناشس رہت برہم ہے۔

हंस प्रणवयोरभेद इति ॥३॥ (پاشوپت برہم اُپ نشد)

प्रणव हंसः परब्रह्मेति ॥४॥ (پربرہم اُپ نشد)

परंचापरंच ब्रह्म यदोंकारः ॥५॥ (پرشن اُپنشد)

ओंकार एवेदं सर्वम् ॥६॥ (چھاندوگیہ اپنشد)

ترجمہ

(۳) ہنس (پرماتما) اور پرنو (ॐ) میں بھید نہیں ہے۔ ارتھات اوم ہی برہم ہے۔ اوم کا جپ کرنے والا ہی برہم کی سچی اُپاسنا کرتا ہے۔

(۴) پرنو اور ہنس یہ دونو پر برھم ہیں

(۵) اونکار ہی نرگن اور سگن برھم ہے۔ اس میں کچھ بھی شک نہیں

(۶) یہ سب سرشٹی اونکار روپ ہی ہے۔

(۷) مانڈوکیہ اپنشد تو سارے کا سارا "اوم" کی ہی ویاکھیا کر رہا ہے۔ چنانچہ اس میں لکھا ہے۔۔ ماضی۔ حال اور مستقبل سب اونکار روپ ہے۔ اور جو کچھ ان تینوں زمانوں سے پرے ہے۔ نشچے کرکے وہ بھی اونکار روپ ہی ہے۔

(۸) میتری اپنشد ۶-۳ میں کہا ہے۔ جو روپ رہت ہے۔ وہ ستیہ ہے۔ اور وہی برھم ہے۔ جو برھم ہے۔ وہ پرکاش سوروپ ہے۔ اور جو پرکاش سوروپ ہے۔ وہ سورج ہے۔ وہی سوریہ اونکار ہے۔ وہ آتما (پرماتما) ہے۔

"اوم" کے جپ کا پھل

اب مختصراً "اوم" کے جپ کا پھل اور اوم کے مختصر سے ارتھ بھی شاستروں کے حوالہ جات سے بتلائے جاتے ہیں

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम्

(شریمد بھگوت گیتا ادھیائے ۸-۱۳)

"منتر" اُس ایک اکشر برھم کا جپ اور میرا سمرن کرتا ہوا جو شریر چھوڑتا ہے۔ وہ پرم پد کو پراپت ہوتا ہے۔ مطلب یہ کہ اوم کے جپ سے برھم پراپتی ہوتی ہے۔

(۲) ایسے ہی چھاندوگیہ براہمن میں کہا ہے۔ کہ "اونکار" کا اُچارن کرکے جو کوئی کام شروع کیا جاتا ہے۔ وہ بجر کی مانند ہو جاتا ہے (قائم ثابت ہوتا ہے)۔ اس لئے سب کاموں کے شروع میں "اوم" کا اُچارن کرنا چاہیے۔

اونکار۔ پرنو۔ سرب ویاپی۔ اننت۔ تار (تارنے والا) شکل۔ ویدیت ہنس

تُریا - پریرمھ - اِن اونکار ناموں کو جانو -

(۳) "او" دھاتو - رکھشا - پرکاش - پالن - ہنسا - بردھی آدی ارتھ میں ہے - چودہ بھونوں کی رکھشا کرنے والا ہونے سے اونکار نام ہوا (اوشنو شگھتا)

(۴) سنسار ساگر سے رکھشا کرتا ہے - اس لئے "اوم" نام ہوا -

(۵) اکار - اوکار اور مکار - یہ تینوں الکشر برھما وشنو اور رُدر - تین دیوتا کہے گئے ہیں (برہت یوگ یاگیہ ولکیہ - ادھیائے ۲ - ۱۹ - ۲۰)

منگل وداوشی

(۱) اوم رُوپ دھار می پربھو! ست - چت - آنند
(۲) نمو نمو منگل ارتھ - موو کاری جگ چند
(۳) موہ آدی سے رہت ہری نرگن سگن مہان
(۴) جیسے آدی گُن رہت سرب گنوں کی کھان
(۵) گتی سبھوں کی "اوم" ہے - جیو چرا چر جوئے!!
(۶) وہ کرتا دھرتا ہری جگت سار پربھو سوئے!!
(۷) تیجسوی کا تیج وہ - گیانی کا وہ گیان!!
(۸) دانی کا پتی وہ ہری - اوم رُوپ بھگوان!!
(۹) سُدھا رُوپ شری "اوم" کا جو نر کرتا پان
(۱۰) دیو دنج کا پوجیہ بن - ہے پرم کلیان!!
(۱۱) واہ واہ نہما اوم کی - سکے نہ بانی گائے!!
(۱۲) یہ نر "اوم" ہی سمر کے اوم رُوپ ہو جائے

"سیوک چندر بھتی"

ویاکھیا

اس منگل نوادشی کے ہر ایک پد کا پہلا اکھشر ملانے سے "اوم نمو بھگوتے واسودیوائے" بنتا ہے۔ اس کا ارتھ نیچے درج کیا جاتا ہے۔ جو سجن پریم سہت نتیہ اس کا پاٹھ کریں گے۔ ان کا آتم کلیان ہو کر سب اچھائیں پورن ہونگی

(۱) اوم بھگوان کا نجی نام ہے۔ اور اس کا سروپ بھی منگل ہی ہے۔ جو ست چت اور آنند سے پرگٹ کیا جاتا ہے۔ (۲) اس منگل کاری اور پرم سکھ کے داتا "اوم" کو نمسکار ہے جو کہ جگت کے لئے چندر (پرکاش) روپ ہے۔ یا جو چندر کی طرح دکھ اور سنتاپ سے ستائے ہوئے جگت کو شیتلتا پردان کرتا ہے۔ (۳) وہ پربھو اوم کام۔ کرودھ۔ لوبھ۔ موہ وغیرہ برائیوں سے پاک ہے۔ سگن (ظاہر) اور نرگن (باطن) سب کچھ وہی مہان پرماتما ہے (۴) وہ سرب سمرتھ ہے۔ اس لئے اس کو کسی کا بھئے نہیں ہوتا۔ وہ سب آتماؤں سے برا ہے۔ اور سب گنوں (جملہ صفات حمیدہ) کا بھنڈار ہے۔ (۵) جگت کے چراچر جیووں کی آخری گتی وہی ہے۔ مطلب یہ کہ یہ سرشٹی اوم ہی سے پیدا ہوتی اور اوم میں ہی لے ہو جاتی ہے۔ بھگوان ہی جگت کا کرتا۔ دھرتا اور ہرتا ہے۔ اور وہی جگت کا سار (عنصر) ہے۔ اور تمام برہمانڈ میں صرف وہی ایک ستیہ وستو ہے۔ (۷) وہ پربھو تیجسوی کا تیج اور گیانیوں کا گیان ہے۔ (۸) وہ پربھو بانی کا پتی ہے۔ ارتھات بانی "اوم" سے ہی نکلی ہے۔ اوم کے سمرن سے ہی سارتھک ہوتی ہے۔ (۹) جو بھاگیہ وان پرش شردھا (امرت مند پ) اوم کا پان کرتا ہے۔ اوم کا سوانس سوانس میں شردھا سہت جپ کرتا ہے۔ (۱۰) وہ دیوتاؤں۔ پتروں اور منشیوں سب کا پوجیہ ہو جاتا ہے۔ اور پرم کلیان ارتھات مکتی کو پراپت کرتا ہے۔ (۱۱) آہا! اس "اوم" کی مہما کتنی مہان ہے۔ کہ بانی اس کا بیان نہیں کر سکتی۔ (۱۲) جو پرش شردھا و بھگتی سے ارتھ سہت "اوم" کا سمرن کرتا ہے، وہ "اوم" روپ ہی ہو جاتا ہے۔ جیسے آگ میں ڈالی ہوئی سامگری اگنی روپ ہی بن جاتی ہے" پس اپنا پرم کلیان چاہنے والے ہر ایک بھائی کو پوری لگن کے ساتھ اوم کا سمرن کرنا چاہیئے۔

اوم کا جپ سدا کر

اوم اوم جپ۔ اوم اوم جپ اوم اوم جپ جاپ

(۱) گیان سوریہ ہو اُدے ہردے میں مٹے سکل سنتاپ
ہو پرکاشں ہردے میں اُدبھت کہا کہی نہ جائے

(۲) جنم جنم کے پاپ تاپ کا تم پہ "اوم" ہٹائے
پرم آنند ہردے میں اُوپجے۔ چیت ہوہ ہرشائے

(۳) سرب آدھار پربھو کے درشن۔ اوم سہج درشائے
لگے سمادھی اٹل ایش میں۔ ایش سبھی جا دیکھے

(۴) کٹ جاویں سب بان دُکھ کے شوک اور موہ کے تیکھے
ست چیت۔ آنند پربھو کے درشن ہو دیں بھائی
(۵) ایکسے ہی ستا دیکھ جگت میں۔ سب دوی مٹ جائی
جب تک جیوے سکھ سے جیوے۔ جب یہ چولا تیاگے

(۶) مکت ہوئے جائے ایش میں دیر نہ کچھ بھی لاگے
"اوم" اپار امرت کا ساگر۔ کہا کہی نہ جائے

(۷) ایک بندو بھی پان کرے جو اجر امر ہو جائے
اس اپار سنسار ساگر میں پھر نہ ہو دکھ پاویں

(۸) موہ شوک آدی مگر جیو کو کاٹ کر کھاویں
ان بھنوؤں سے ترنے کو ہے۔ اوم روپ ایک نوکا

(۹) اوم اوم جپ کر تر جاوے نر بھو ساگر جگ کا
اوم اوم جپ اوم اوم جپ اوم اوم جپ بھراتا

(۱۰) سکل منورتھ پورن تیرے کرے اوم سکھ داتا

ترجمہ

اے بھائی! سوانس سوانس میں "اوم" کا جپ کر۔ اس سے تیرے ہردے میں گیان کا سورج طلوع ہو کر سب دُکھوں اور کلیشوں کی تاریکی مٹ جائے گی۔ (۱) اور تیرے دل میں ایسا ادبھت پرکاش ہوگا۔ کہ جس کی مہما کا بیان نہیں ہو سکتا۔ وہ اوم پربھو کا پرکاش تیرے جنم جنمانتر کے پاپوں اور کدرتوں کو بھگا دیگا۔ (۲) اور ہردے میں پرم آنند کی ایسی لہر پیدا ہوگی۔ کہ تمہارا چت آنند ساگر میں مگن ہو جاویگا۔ وہ آنند اوم روپی پربھو کا آنند ہوگا۔ جو "اوم" کے جپ سے آج میں ہی پراپت ہو سکتا ہے۔ (۳) بھگوان کے درشن کر کے بھگوان کے دھیان میں تیری اٹل سمادھی لگ جاویگی۔ اور سب جگہ پر مجھ ہی پربھو کو جلوہ گر دیکھے گا۔ اُس وقت دُکھ۔ شوک اور موہ کے سب تیز بان کٹ جاویں گے۔ مطلب یہ کہ سنسار کی واسنا روپ پھانسی کٹ جاویگی۔ (۴) تب سچدانند۔ نراکار۔ سرب ویاپک گھٹ گھٹ باسی بھگوان کے درشن ہونگے۔ اور سارے سنسار میں اسی مہان پربھو کی ستّا کام کرتی ہوئی دکھائی دے گی۔ (۵) بھگوان کا ایسا بھگت جیون مکت ہوتا ہے۔ جب تک جیتا ہے۔ سکھ سے جیتا ہے۔ اور شریر تیاگنے کے بعد اپنے اِشٹ دیو "اوم" اوناشی سے ملتے اُسے کچھ دیر نہیں لگتی۔ (۶) اس لئے سب جنوں کو دھیان پوروک سمجھ لینا چاہئیے۔ کہ "اوم" امرت کا بحر بے کنار ہے۔ یہ دسوں اطراف سے کھلا ہے۔ یہ اپار اور اننت ہے۔ اس اپار امرت ساگر میں سے اگر کوئی خوش قسمت بھگت ایک بوند بھی پی لیوے۔ "اوم" کا تھوڑا سا مرم بھی جان لیوے۔ تو وہ جنم مرن سے چھوٹ جاتا ہے۔ (۷) اس دوشوں سے بھرپور سنسار ساگر میں کام۔ کرودھ۔ لوبھ۔ موہ۔ اہنکار۔ شوک۔ روگ وغیرہ مگرمچھ جیو کو کاٹ کاٹ کر کھاتے ہیں۔ جس سے پرانی بہت ہی دُکھی ہو کر رونا چلاتا ہے۔ ایسے دُکھی جیووں کے بھو ساگر سے پار اُترنے کے لئے یہ اوم ایک مضبوط جہاز ہے۔ اس لئے یہ سب کا ہتیشی پرمارتھی سب دُکھی پرانیوں سے پکار پکار کر کہتا ہے۔ کہ اے بھائیو! "اوم" "اوم" "اوم" کا جپ کرو اور اوم کے لگاتار جپ سے ہی سکھ دھام اوناشی پربھو تمہاری سبھی کامناؤں کو پورا کریں گے۔ (۱۰) "اوم" پربھو کی کرپا سے سب کا کلیان ہووے

"اوم شم"

اوم

ست سنگ بھجناولی

ارتھات

ایشور استتی اور پرارتھنا کے کچھ

چیدہ بھجن

بھجن ۱

۱ جے جے پتا پرم آنند داتا — جگد آدی کارن مکتی پردا تا

۲ اننت اور انادی وشیشن ہیں تیرے — سرشٹی کا سرشٹا تو دھارتا سنگھارتا

۳ سوکشم سے سوکشم تو ہے ستھول اتنا — کہ جس میں یہ برہمانڈ سارا سماتا

۴ میں لالت و پالت ہوں پتری سنیہ کا — یہ پراکرت سمبندھ ہے تجھ سے تاتا

۵ کرو شدھ نرمل میرے آتما کو — کروں میں وِنے نتیہ سانگ و پراتا

۶ مٹاؤ میرے بھے آواگون کے — پھروں نہ جنم پاتا اور بلبلاتا

۷ بنا تیرے ہے کون دینوں کا بندھو — کہ جس کو میں اپنی اوستھا سناتا

امرت رس پلاؤ کرپا کرکے مجھ کو

رہوں سرودا تیری کیرتی کو گاتا

پیارے بھکتو! ایشور بھگتی کے بھجن دل کھول کر گایا کریں۔ تاکہ ہردے میں نرمل گیان پیدا ہو کر پاپ تاپ روپی اگیان کو بھسم کر ڈالے۔

بھجن - ۲

ہے پریم سے پربھو! تمہیں سب کے آدھار ہو
تم کو پرم پتا! پرنام بار بار ہو
ایسی کرپا کرو کہ ہم سب دھرم ویر ہوں
سم بھاؤ بھراتری بھاؤ کا جگ میں پرچار ہو
کرموں سے جنم بھومی کو اونچا اٹھائیں ہم
سد بھاؤ اور پریم کا سب میں پرسار[1] ہو
اسہائے کے سہائے ہوں اپکار ہم کریں
ابھیمان سے بچیں ہردے بڑے ادار[2] ہو
پھولے پھلے سنسار میں شبھ کرم واٹکا
کرتویہ کا اپنے سدا ہم کو وچار ہو
سچ چرترتا[3] کے منتر کا جپ ہم سدا کریں
سیوا میں تیرے بھگتوں کی تن من نثار ہو

[1] پھیلاؤ [2] کشادہ [3] نیک چلنی

بھجن - ۳

جس میں تیرا نہیں وکاس
میں نے دیکھ لیا سب ٹھور
پایا تو سب کا سرمور

ایسا کوئی پھول نہیں ہے۔ ٹیک
تجھ سا ملا نہ کوئی اور
پیارے! اس میں بھول نہیں ہے

(۲)

تجھ سے مل کر کرونا کند
تیرا پریم سچدانند!

منی ور پاتے ہیں آنند
کس کو منگل مول نہیں ہے

(۳)

دھارے دھرم ادھرم لبسار	گورو جن کہیں پکار پکار
اس کا بیڑا ہوگا پار	جس کے تو پرتی کول نہیں ہے ٹھالف

(۴)

جو نرہاسے وشو وشرام	جیون مکت ہوے نشکام پرم شانتی
اُن کو ہے شنکر شکھ دھام	تیرا نیاسے ترشول نہیں ہے

بھجن - ۴ - بندنا

چرن کمل بندوں ہری رائی

جا کی کرپا پنگو گری لنگھے	اندھے کو سب کچھ درسائی
بہرہ سنئے، مُوک پن بولے	رنک چلے سر چھتر دھرائی
سُورداس سوامی کرونا مے	بار بار بندوں تیہی پائی

ترجمہ

شری ہری کے چرن کملوں کو نمسکار کرتا ہوں جسکی کرپا سے لنگڑا پہاڑ کو پار کرسکتا ہے۔ اور اندھے کو سب کچھ دکھائی دینے لگتا ہے۔ بہرا سننے لگتا ہے اور گونگا بولنے لگتا ہے۔ اور کنگال سر پہ تاج شاہی رکھ کر چلتا ہے۔ سورداس جی کہتے ہیں۔ کہ بھگوان ہری نہایت ہی دیادان ہیں۔ اُن کے درشن کریں اُن کو بار بار پرنام کرتا ہوں

بھجن - ۵ - پریم سگائی

سب سے اُونچی، پریم سگائی

دُریودھن کو میوہ تیاگیو۔ ساگ بدر گھر پائی

جھوٹھے پھل شبری کے کھائے بہو ودھی پریم لگائی

پریم کے بس نرپ سیوا کینی۔ آپ بنے ہری نائی
راجسو یگیہ یدھشٹر کینو۔ تا میں جوٹھ اُٹھائی
پریم کے بس ارجن رتھ ہانکیو۔ بھول گئے ٹھکرائی
سب سے اُونچی پریم سگائی

بھجن ۶۔ انتر کا پٹ کھول

انتر کا پٹ کھول رے۔ تو کو رام ملینگے

گھٹ گھٹ رمتا رام رمیا — کٹک بچن مت بول رے (کڑوا)
دھن جوبن کو گرب نہ کیجے — جھوٹا پچ رنگ چولا رے
شُون محل میں دیا بلت ہے — آسن سُوں مت ڈول رے
جوگ جگت سے رنگ محل میں — پیا پائے انمول رے
کہت کبیر سنو بھائی سادھو
باجت انہد ڈھول رے

بھجن ۷۔ من مست

من مست ہوا تب کیوں بولے

ہیرا پایو۔ گانٹھ گٹھیائیو — بار بار واکو کیوں کھولے۔ من
ہلکی تھی جب چڑھی ترازو — پوری بھئی تب کیوں ڈولے۔ من
سُرت کلاری بھئی متواری — مدوا پی گئی بن تولے۔ من
ہنسا پائے مان سرووَر — تال تلیا کیوں ڈولے۔ من
تیرا صاحب ہے گھٹ ماہیں — باہر نیناں کیوں کھولے۔ من
کہے کبیر سنو بھائی سادھو — صاحب مل گئے تل اوجھلے۔ من

بھجن ۔ ۸

سادھو! من کا مان تیاگو ۔ ٹیک

کام ۔ کرودھ ۔ سنگت دُرجن کی ۔ تا تے اہِ نِس بھاگو ۱
سُکھ ۔ دُکھ دونو سم کر جانے ۔ اَور مان اپمانا
ہرکھ شوک تے رہے اَتیتا ۔ تِن جگ تتو پچھانا
اُستت نِندا دوؤ تیاگے ۔ کھوجے پد نِربانا

جن نانک یہ کھیل کٹھن ہے
کوؤ گُورمُکھ جانا

اَہِ نِس ۔ رات دن ۔ اَتیتا ۔ بالاتر ۔ اوپر ۔ تتو ۔ اصلیت ۔ نِربانا ۔ مکتی

۹

۱۔ بِسر گئی سب تات پرائی ۔ جب تے سادھ سنگت موہے پائی
۲۔ نہ کو بیری ناہیں بیگانہ ۔ سکل سنگ ہم کو بن آئی
۳۔ جو پربھ کینو سو بھل مانیو ۔ ایہہ سُومتی سادھو تے پائی
۴۔ سب مہی رم رہیا پربھ ایکا ۔ پیکھ پیکھ نانک بگسائی

بھجن ۱۰ ریداس جی

پربھو جی! تم چندن ہم پانی
جا کے انگ انگ باس سمانی
پربھو جی! تم گھن ہم بن مورا
جیسے چتوئت، چند چکورا
پربھو جی! تم دیپک ہم باتی
جا کی جوت برسے دن راتی
پربھو جی! تم موتی ہم دھاگا
جیسے سونے ہی ملت سہاگا
پربھو جی! تم سوامی ہم داسا
ایسی بھگتی کرے ریداسا

بھجن ۱۱ خالص جی

نام جپن کیوں چھوڑ دیا؟ ٹیک

کرودھ نہ چھوڑا جھوٹ نہ چھوڑا
ستیہ بچن کیوں چھوڑ دیا؟
جھوٹے جگ میں دل للچا کر
اصل وطن کیوں چھوڑ دیا؟
کوڑی کو تو خوب سنبھالا
لعل رتن کیوں چھوڑ دیا؟
جہہ سمرن تے اتی سکھ پاوے
سو سمرن کیوں چھوڑ دیا؟
خالص اک بھگوان بھروسے
تن من دھن کیوں نہ چھوڑ دیا؟

بھجن ۱۲

من کی من ہی ماہیں رہی ٹیک

نہ ہری بھجے نہ تیرتھ سیوے ۔ چوٹی کال گہی (۱)
دارا میت، پوت رتھ سمپت ۔ دھن جن پورن مہی
اور سکل متھیا یہ جانو ...... بھجنا رام صحیح ۱ ۔ باقی

پُھرت پھرت بہت جُگ ہاریو۔ مانس دیہہ لہی
نانک کہت ملت کی بریاں۔ سمرت کہا نہیں (۳)

بھجن ۱۴

پایو جی! مَیں نے رام رتن دھن پایو
وستو اَمولک دی میرے ستگورو۔ کرپا کر اپنایو (۱)
جنم جنم کی پُونجی پائی ۔ جگ میں سبھی کھوایو (۲)
خرچے نہ کھُوٹے واکو چور نہ لُوٹے۔ دِن دِن بڑھت سوایو (۳)
سَت کی ناؤ۔ کھیوٹیا ست گُورو۔ بھو ساگر تر آیو (۴)
میراں کے پربھو گردھر ناگر۔ ہرکش ہرکش جس گایو (۵)

بھجن ۱۵

میرے تو گردھر گوپال۔ دُوسرا نہ کوئی
دُوسرا نہ کوئی سادھو۔ سکل لوک جوئی
بھائی چھوڑیا۔ بندھو چھوڑیا چھوڑیا سگا سوئی
سادھن سنگ بَیٹھ بَیٹھ لوک لاج کھوئی
بھگت دیکھ راضی ہوئی۔ جگت دیکھ روئی
آنسوؤن جل سینچ سینچ پریم بیل بوئی

بھجن ۱۵

ہری! تم ہرو جن کی بھیر

دروپدی کی لاج راکھی	تم بڑھایو چیر۔ ہری!
نرسنگھ اوتار بھگت کارن روپ نرہری	دھریو آپ شریر۔ ہری!
داسی میراں لال گردھر	دکھ جہاں تہاں پیر۔ ہری!

بھجن ۱۶

جے جے پربھو! جگت دیو! وشو کے وہاری
جپت جپت تہارو نام۔ پورن ہوت سکل کام
ملت ہے تہارو دھام۔ سکل کشٹ ہاری (۱)
بھگتن کی دیکھ پیر۔ دوڑت ہو ہو ادھیر
موپے آج پڑی ہے بھیڑ۔ شرن ہوں تہاری

بھجن ۱۷

ہری موری نیا لگاؤ پار ٹیک
بھو ساگر میں بھنور کٹھن ہے۔ ڈوبت ہوں منجدھار
چھوٹی ناؤ وزن ہے بھاری۔ مورکھ کھیون ہار
پانچ چور ہیں ساتھ ہمارے۔ تن کی کرو سمبھار
تات مات بھراتا بندھو سُت۔ موہ رہے سب دھار
شرن گہی ہری داس تمہاری۔ لیجو ہم ہیں اُبار

بھجن ۱۸

ہے جگت ترا تا ۔ وشو ودھاتا ۔ ہے سکھ شانتی نکیتن ہے
پریم کے سندھو! دین کے بندھو ۔ دکھ داردر وناشن ہے
نتیہ ۔ اکھنڈ ۔ اننت ۔ انادی ۔ پورن برہم سناتن ہے
جگ آشرے ۔ جگ پتی ۔ جگ بندن ۔ انوپم الکھ نرنجن ہے
پران سکھا ۔ تربھون پرتی پالک جیون کے ادھیشٹھن ہے

بھجن ۱۹

ہوا دھیان میں ایشور کے جو مگن ۔ اسے کوئی کلیش لگا نہ رہا
وہ گیان کی گنگا میں نہایا ۔ کوئی من میں میل لگا نہ رہا
جب آتما میں پرماتما کو ۔ لیا دیکھ گیان کی آنکھوں سے
پرکاش ہوا انش کے من میں کوئی اس سے بھید چھپا نہ رہا
پرشارتھ ہی اس دنیا میں سب کامنا پوری کرتا ہے
من چاہا سکھ اس نے پایا جو آلسی بن کے پڑا نہ رہا
دکھ دایک ہیں ۔ سب شترو ہیں ۔ یہ وشے ہیں جو سب دنیا کے
وہ پار ہوا بھو ساگر سے ۔ جو جال میں ان کے پھنسا نہ رہا
یہاں بڑے بڑے ودوان ہوئے مہاراج ہوئے بلوان ہوئے
پر موت کے پنجے سے کیول ۔ کوئی سوپن میں آکے بچا نہ رہا
ہوا دھیان میں ۔۔۔۔

بھجن ۲۰

پرکاشس روپ بھگوان! رستہ سرل دکھا دو

(۱) بھٹو رہے بھٹک رہے ہیں رستے پہ اب لگا دو (۱)

اگیان کا اندھیرا۔ چھٹوں اور سے ہے گھیرا!

(۲) منزل تلک نہ سوجھے۔ منزل تنک بتا دو (۲)

جانا تو کس طرف تھا۔ جاتے کدھر رہے ہیں ہم

(۳) منزل سے دور پہنچے۔ رسیدھی طرف بتا دو (۳)

چاہیئے تھا بندھنوں سے بچ کر کے مکت ہونا

(۴) الٹا میں بندھ گیا ہوں کر کے دیا چھڑا دو (۴)

سکھ کو میں سمجھا دکھ کر۔ دکھ کو میں سمجھا سکھ کر

(۵) یہ الٹا گیان بھگوان! من سے مرے ہٹا دو (۵)

بھجن ۲۱

ایشور نمن ہو تجھ کو تو نے ہمیں بنایا | دے گیان چکشو ہم کو رستہ سرل دکھایا

سارا شریر میرا رچنا تیری بتاتا | ادبھت شریر کیسا تو نے پتا! بنایا

آنکھوں سے دیکھتے ہم کانوں سے بات سنتے | پر کیسے یہ سب ہوتا چلے نہیں بتایا

جہوا دی بولنے کو۔ بھاووں کے کہنے کو | من سو بنایا سوچنے کو ادبھت ہے تیری مایا

سب جیو جنتو پالیں بچوں کو مان اپنا | یہ پالنے کا رستہ تو نے انہیں سکھایا

ندیاں بنائیں نالے جھیلیں بنائیں پربت

ورنن کروں میں کیسے ادبھت یہ جگ بنایا

مہاتما جیوتر سہائی جی کا ویراگ شتک اور نیتی شتک پڑھنے سے من بڑا پرسن ہوتا ہے

بھجن ۲۲ ایشور شرناگتی

۱ پتو مات سہا ایک سوامی سکھا۔ تم ہی اک ناتھ ہمارے ہو
۲ جن کے کچھ اور آدھار نہیں تن کے تم ہی رکھوارے ہو
۳ پرتی پال کرو سگرے جگ کو۔ اتی کشٹ کرو نا اُر دھارے ہو
۴ بھولے ہیں ہم ہی تم کو تم تو۔ ہمری سُدھ نا ہیں بسارے ہو
۵ اُپکارن کو کچھو انت نہیں۔ چھن ہی چھن جو وستارے ہو
۶ مہاراج! مہا مہما تمہری۔ سمجھیں بِرلے بُدھ وارے ہو
۷ شبھ شانتی نکیتن پریم ندھے! من مندر کے اُجیارے ہو
۸ یہ جیون کے تم جیون ہو۔ ان پرانن کے تم پیارے ہو
۹ تم سوں پربھو پائے "پرتاپ ہری" کس کے اب اور سہارے ہو!

پرتاپ نارائن مشر

بھجن ۲۳۔ لگن

تیرے دھیان میں مگن رہوں۔ تیرے دھیان میں مگن
سدا لگی رہے مجھے ...... تیرے پریم کی لگن

پیاس میری جب کہ جل بجھا دے ہے پتا!
الاپ اُٹھے جیو میرا۔ تیرا ہی بھجن

مہما تیری کو گا رہے سورج زمین چندر
جیوتی تیری ہی پھیلا رہا۔ جتنا ہے یہ گگن

تیرا ہی نام بس رہا۔ تو پریمیوں کے من
بھگت منا رہے ہیں تیرے ملنے کے شگون

باہر کی آنکھ بند کر اندر کی یہ بھی کھول !!
بھیتر کو جھانک جھانک کر دیکھ تجھے میتیں نیر نयन

بھجن ۱۲۴ میری بھول

میں ڈھونڈھتا تجھے تھا - جب کنج اور بن میں
تو کھوجتا مجھے تھا - تب دین کے وطن میں (۱)
تو آہ بن کسی کی مجھ کو پکارتا تھا
میں تھا تجھے بلاتا - سنگیت میں بھجن میں (۲)
میرے لئے کھڑا تھا - دکھیوں کے دوار پر تو
میں باٹ جوہتا تھا - تیری کسی چمن میں (۳)
بن کر کسی کے آنسو میرے لئے بہا تو
آنکھیں لگی تھیں میری تب یار کے بدن میں (۴)
باجے بجا بجا کے میں تھا تجھے رجھاتا
تب تو لگا ہوا تھا - پتتوں کے سنگٹھن میں (۵)
میں تھا ورکت تجھ سے جگ کی انتیتا پر अनित्यता
اُتھان بھر رہا تھا - تب تو کسی پتن میں (۶) उत्थान
بے بس گرے ہوؤں کے تو بیچ میں کھڑا تھا
میں سورگ ڈھونڈھتا تھا - جھکتا کہاں چرن میں ؟ (۷)
تو نے دیئے انیکوں موقعے نہ مل سکا میں
تو کرم میں مگن تھا - میں مست تھا کتھن میں
ہر بار چند اندر جو نے کچھ اور ہی بتایا
میں تو سمجھ رہا تھا - تیرا پرتاپ وچن میں

میں سوچتا تجھے تھا راون کی لالسا میں
پر تھا دکھیچی کے تو پرمارتھ روپ تن میں
تیرا پتہ سکندر کو میں سمجھ رہا تھا
پر تو بسا ہوا تھا فرہاد کوہکن میں
کرلیس کی ہائے میں تھا کرتا ونود تو ہی
تو انت میں ہنسا تھا محمود کے رُدن میں ۶ آہ و زاری
پرہلاد جانتا تھا۔ تیرا صحیح ٹھکانا
تو ہی مچل رہا تھا۔ منصور کی رٹن میں
آخر چمک پڑا تو گاندھی کی ہڈیوں میں
میں تھا تجھے سمجھتا۔ سہراب پیلتن میں

کیسے تجھے ملونگا جب بھید اس قدر ہے !! ۷ باغ
حیران ہو کے بھگون! آیا ہوں میں شرن میں
تو روپ ہے کرن میں۔ سوندریہ ہے سومن میں
تو پران ہے پون میں۔ ستارہ ہے گگن میں

تو گیان ہندوؤں میں ایمان مسلموں میں
تو پریم کرسچینوں میں ہے ستیہ تو سوجن میں ۸ سداچاری
۹ آتمک شکتی ہے دین بندھو! ایسی پرتی بھا پردان کر تو!!
۱۰ آنکھوں میں دیکھوں تجھے ورگن میں من میں تھا چمن میں
کٹھنائیوں دکھوں کا اتہاس ہی سوئیش ہے ۱۱ نیکنامی
مجھ کو سمرتھ کر تو بس کشٹ کے سہن میں
دکھ میں نہ ہار مانوں۔ سکھ میں تجھے نہ بھولوں
ایسا پربھاو بھر دے میرے ادھیر من میں

مارتنڈ کے چار رسالہ کرشن نمبر۔ گیان۔ بھگتی اور شانتی کا خزینہ۔ قیمت صرف ۱۲

بھجن ۲۵

ہے پربھو! تیری نرالی شان ہے
آنکھ والوں کو تری پہچان ہے

ہے وہی مندر شواے میں بسا
اپنے دل میں بھی وہی بھگوان ہے

مجھ کو بالک جان کر مت بھولنا
داس ہے تیرا مگر نادان ہے

بھجن ۲۶ آتما کو چتاونی

مرے آتما! سن تجھے کس کا ڈر ہے؟
تو ہستی سے اپنی ہی خود بیخبر ہے

لیا ساتھ اُنچ کا تو اج بن ہی بیٹھا
مگر یاد رکھ پیارے تو شیر نر ہے

(۱) بکرا۔ بھیڑ ——— (۲) ———

تری گرج سے پاپ کوسوں ہی بھاگے
تیرے سامنے ہیچ سب شیر ببر ہے

تجھے پیار پنجرے سے کیسے ہوا ہے؟
گگن میں تو آزاد جس کا تو جانور ہے

——— (۳) ——— (۲) آسمان

تو یہ جانتا ہے کہ باہر خوشی ہے
لگا غوطہ اندر۔ تو شانتی کا گھر ہے

جسم ہو پرانا کہیں لوگ بوڑھا
مگر تو سناتن اناوی امر ہے!

بھجن ۲۷

ہے بہار باغ دنیا۔ چند روز
دیکھ لو اِس کا تماشہ چند روز

اے مسافر! کوچ کا سامان کر
اِس سرا میں ہے بسیرا چند روز

دفن کرکے قبر میں بولی قضا
اب یہاں تم سوتے رہنا چند روز

ہے زمیں اک موج دریا کوئی دن
آسماں ہے بلبلہ سا چند روز

غافلو! یاد الہی چاہیئے
ہے بکھیڑا زندگی کا چند روز

پوچھا لقمان سے جیا تو کتنے دن؛   دست حسرت مل کے بولا چند روز
پھر کہاں اکبر کہاں تم دوستو   زندگی کا ہے بکھیڑا چند روز

بھجن ۲۸- ناپائیدار ہے دُنیا

کہ رہا ہے آسمان یہ سب سماں کچھ بھی نہیں
پیس دوں گا ایک گردش میں جہاں کچھ بھی نہیں
روتی ہے شبنم کی نیرنگی جہاں کچھ بھی نہیں
چیختی ہیں بلبلیں۔ گل کا نشاں کچھ بھی نہیں
تخت والوں کا پتہ دیتے ہیں تختے گور کے
کھوج ملتا ہے یہاں تک بعد ازاں کچھ بھی نہیں
جن کی نوبت کی صدا سے گونجتے تھے آسمان
دم بخود ہیں مقبروں میں ہوں نہ ہاں کچھ بھی نہیں
جن کے محلوں میں ہزاروں رنگ کے فانوس تھے
جھاڑ اُن کی قبر پر ہیں اور نشاں کچھ بھی نہیں

بھجن ۲۹

جہاں میں عاقبت کس پہ اپنے سوا بھروسہ نہ کیجئے گا
یہ راز ہے اپنی زندگی کا۔ بس اس کا چرچا نہ کیجئے گا (۱)
ہو لاکھ غیروں کا غیر کوئی۔ نہ جاننا اس کو غیر ہرگز
جو اپنا سایہ بھی ہو تو اُس کو تصور اپنا نہ کیجئے گا (۲)
لگاؤ تن میں شدا لگ زاہد۔ یہ دردِ اُلفت کی آگ زاہد
پھر اور کیا کیجئے گا آخر۔ جو ترکِ دنیا نہ کیجئے گا (۳)

بھجن - ۳۰

اُٹھ جاگ مسافر بھور بھئی - اب رَین کہاں جو سووت ہے
جو سووت ہے سو کھووت ہے جو جاگت ہے سو پاوت ہے

(۲)

ٹُک نیند سے انکھیاں کھول ذرا اور اپنے رب سے دھیان لگا
یہ پریت کرن کی ریت نہیں - رب جاگت ہے تو سووت ہے

(۳)

کل کرنا ہے جو آج کرے جو آج کرنا ہے سو اب کر لے
جب چڑیوں نے چُگ کھیت لیا - پھر پچھتائے کیا ہووت ہے

بھجن - ۳۱

کرشن کرشن بول منوا کرشن کرشن - بول
بھائی بندھو کٹنب کبیلا - ان میں برتھا نہ ڈول
کنکر پتھر چھوڑ کے پاگل - موتی سوتی رول
کنچن بسا نرتن یہ تو نے - پایا ہے انمول
اس کنچن پیالے میں وِشن تج شیام سُدھا رس گھول
کرشن کرشن بول منوا

بھجن - ۳۲

دنیا میں بادشاہ ہے سو ہے وہ بھی آدمی
اور مفلس و گدا ہے سو ہے وہ بھی آدمی

زردار بے نوا ہے سو ہے وہ بھی آدمی
ٹکڑے جو مانگتا ہے سو ہے وہ بھی آدمی

(۲)

مسجد بھی آدمی نے بنائی ہے یاں میاں! | بنتے ہیں آدمی ہی امام اور خطبہ خواں
پڑھتے ہیں آدمی ہی قرآں اور نمازیاں | اور آدمی ہی اُن کی چُراتے ہیں جوتیاں

(۳)

یاں آدمی پہ جان کو وارے ہے آدمی | اور آدمی ہی تیغ سے مارے ہے آدمی
پگڑی بھی آدمی کی اُتارے ہے آدمی | چلّا کے آدمی کو پکارے ہے آدمی
اور سُن کے دوڑتا ہے سو ہے وہ بھی آدمی

یاں آدمی ہی قہر سے لڑتے ہیں گھور گھور | اور آدمی ہی دیکھ اُنہیں بھاگتے ہیں دُور
چاکر غلام آدمی اور آدمی مجوّر ہا | یاں تک کہ آدمی ہی اُٹھاتے ہیں جا ضرور
اور جس نے وہ پھرا ہے سو ہے وہ بھی آدمی

اشراف اور کمینے سے لے شاہ تا وزیر | ہیں آدمی ہی صاحب عزت بھی اور حقیر
یاں آدمی مرید ہیں اور آدمی ہی پیر | اچھا بھی آدمی ہی کہاتا ہے اے نظیر
اور سب سے جو بُرا ہے سو ہے وہ بھی آدمی

۴۳۔ وسائلِ صحت

آرزو مندانِ صحت یاد رکھیں یہ اصول | دس منٹ ہر روز ٹہلیں شام کے کھانے کے بعد
پیٹ کی موٹر میں کھانے کی سواری کم بھرو | فیل ہو جائیگی ٹھونسا ٹھونس ہو جانیکے بعد
چائے بسکٹ چاٹ مرچیں جو اڑاتے ہیں بہت | اُن کی آنتیں ٹھیک ہوتیں پھر دہی کھانیکے بعد
گرم کھانے پر نہ پینا برف ٹھنڈی بھول کر | بھاڑ بن جائیگا مُنہ سب دانت گر جانیکے بعد
جس طرح برتن چمکتے ہیں مُرادآباد کے | اس طرح سر بھی چمک اُٹھیگا گھُٹ جانیکے بعد
پاؤڈر ملنے سے بشرہ پر وہ آئی آب و تاب | رونق آ جاتی ہے جیسے گھر پہ پُت جانیکے بعد
مونچھ مُنڈوانے سے چہرہ ٹھیک یوں جچنے لگا | کھیت ہو جاتا ہے جیسے گھاس کھُد جانیکے بعد

صاف کہتا ہوں صفائی سیکھ یو نیندیل ہوں
یاد آئینگی مری باتیں مرے جانے کے بعد

بھجن - ۳۴

سدھار من میرے - بگڑی ہوئی کو سدھار
کھانے میں سونے میں کھیلوں میں میلوں ہیں بھولا پھرے کیوں گنوار
کھیلوں تماشوں کی یاروں کی باتوں کی تھوڑے دنوں کی بہار
دمڑی کا پر چمڑی پہ مرتا ہے گرتا ہے۔ بنتا ہے کیوں توں چمار؟
تُلسی ٹھاکر بونے بوری - سمجھے نہ سار اور اسار
پاوے تب شانتی رادھے شیام۔ سوچے جب سچا وچار
وچار میرے پیارے بگڑی ہوئی کو سدھار

بھجن - ۳۵ ایشور بھگتی

ایشور بھگتی بھگتی جی۔ ایشور بھگتی کرتر جانیں
جو کوئی پر بھو سے دھیان لگاوے تینوں تاپوں سے چھوٹ جاوے
دکھ درد نزدیک نہ آوے ایسا ہووے شکتی جی ہا
ایشور بھگتی بھگتی جی
سب دھن سے دھن نام پیارا بن اس کے نا ہیں چھٹکارا
پھر کیوں پھرتا مارا مارا یہ تیری سب غلطی جی
ایشور بھگتی بھگتی جی
نادان ہو کر جنم گنوایا کرم دھرم کو ہاتھ نہ لایا

مایا نے تجھ کو بھرمایا سو نہ تیرے سنگ چلتی جی

الشیور بھگتی بھگتی جی

غافل تُو من کو سمجھا لے اس کو سیدھی راہ پہ چلا لے

کرم دھرم کچھ نیکی کما لے جو تیرے سنگ چلتی جی

الشیور بھگتی بھگتی جی

بھجن ۳۶

گلستاں اور بیاباں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے
کبھی اُلجھا دیا خود کو کبھی سلجھا دیا خود کو
کہیں ہے آنکھ عاشق کی کہیں دیدار جاناں ہے
کبھی زمزم میں جا ڈوبا کبھی گنگا میں آ نکلا
کہیں تو پیر مکتب ہے کہیں ہے طفل ابجد خواں
کہیں تسبیح کی گنتی ہے کہیں شاگرد کی خدمت
مسدس میں مخمس میں رباعی میں تغزل میں

دلِ رنجور و شاداں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے
کسی کی زلفِ پیچاں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے
بہارِ حسنِ تاباں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے
کہ ہندو اور مسلماں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے
کتابوں میں دلبستاں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے
معلم اور طفلاں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے
غرض ہر ایک دیواں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے

جو ڈھونڈھا کوشری نے تجھ کو پایا ہر جگہ یا رب!
عیاں میں اور پنہاں میں تُوہی تُو ہے تُوہی تُو ہے

بھجن ۳۷

ست چت آنند سوروپ سکھی
تیرا اپنا آپ سو ہانگ کر دے

بال اوستھا گیہ دان بیتی | جو بن وِشیاں نے بتت لینی

بڑھاپا جرا چنتا نے آ تر کیتی
دھن جوبن مال خزانہ نی
نہیں رہسی سر پر جانا نی
گھر سجن پھیرا پایا ۔ ۷
اینویں بہت تھا جنم گنوایا لے
دونو ناس نر جن لوڑیں نی

سُنتی سُنتی جاگ کر گئے
کیا راجہ نے کیا رانا نی
سب جا نو وِشٹا کاگ کر گئے
جھگتی باہر ڈیرہ لایا اسے
کدی موڑیں دِل دی واگ کر گئے
بھا ہی نام سروپ دی آ کر جیں نی

یک تار وحدت دی جوڑیں نی
پھر جیسی آچرج راگ کر گئے

بھجن ۳۸

نر تن کو پا کے پیارے! کھوتا فضول کیوں ہے؟

ست بتر بند جو دارا سمجھے تو کس کو پیارا؟
کس سے تو یاری کرتا قربان جو ہو مرتا؟
یاں پار ہیں بہو رنگی وونن کے تیرے سنگی
کیوں جنک ہے دیوانہ جگ ہے سرائے خانہ

مطلب کی ہے یہ دنیا روتا فضول کیوں ہے؟
اشکوں سے اپنے منہ کو دھوتا فضول کیوں ہے
الفت کا بیج زنل میں بوتا فضول کیوں ہے؟
بیدار ہو اسے پیارے سوتا فضول کیوں ہے؟

بھجن ۳۹

نر سمجھت نہیں اناڑی

گربھ واس میں الٹو لٹکیو پایو دکھ اتی بھاری جو پر بھواب کے باہر نکلیا نر نل بھجن ہر ہاری
پلک نہیں دیوں لباری
جنم ہوت مایا لپٹا ئیو بھول گئیو شدھ ساری بھگتی بھاو میں جیت نہ راکھیو ایسی کو متی دچاری

جنم کی کرنی گنوار ی (۲)
آیا تھا کچھ لابھ کرن کو گانٹھ کی پونجی ہاری سودا کرے رام نام کا آؤ شرن گردھاری
بھروسہ جیون کا ہے بھاری

بھجن ۴۰

تیرہ نام اوم کار۔ کون گا کے سکے پار نہا منیش گئے ہار گائے گئے وید گیانی
تیرہ نام اوم کار
ست چت آنند سروپ بنا رنگ رہت روپ تو الوپ جگت بھوپ نرا کار۔ نرو کار
تیرہ نام اوم کار
اجر امر ادر ابھے بیوم بر مہا کھنڈ اکھشئے شدھ بدھ نتی مٹے۔ تو اپار تو اپار
تیرہ نام اوم کار
تو ابھید تو اچھید سرب شاستر کہت وید نول سنگھ کہے پکار۔ کون پاوے سکے پار
تیرہ نام اوم کار

بھجن ۔ ۴۱

ہے جس نے سارے وشو کو دھارن کیا ہوا
ملتا نہیں ہے اس لئے اگیانیوں کو وہ
دنیا کے دکھ رنج سمندر سے ہے وہ پار
بیچی خوشی سے رہتے ہیں وہ جیون سدا الگ
من تو ملین ویسا ہی پیارے رہا ترا
اگیانیوں سے رہتا ہے کیوں وہ دور دور

وہ ہے ہر ایک وستو کے اندر رما ہوا
اگیان کا ہے بدھی پہ پردہ پڑا ہوا
جگدیش سے ہے پریم ہی جس کا لگا ہوا
من جیون کا نہ شے بھوگ میں ہو پھنسا ہوا
گنگا میں رگڑ رگڑ جا کے نہایا تو کیا ہوا
کھل جاوے گیان جگت کو وہ ہے ملا ہوا

بھجن۔ ۲۸

بنتی کرو نا ندھان! سُننے مرے بھگوان

کرو شُدھ جیون چلن اور تن من ہردے میں ہو تپن ہو تیری لگن

دیا کر پا۔ رکھشا کرو۔ مانگوں یہی دروان بنتی :-

نہ بھگتی نہ شُدھی نہ بل ہے نہ بُدھی نہ وِدیا نہ شکتی مگر تیری آس

دہرم کرم جنم سدھار۔ دُور کرو اگیان۔ بنتی :-

عاجز ہیں بندے تیرے دَر پہ آئے اُسے گیانی ہیں گیان بھگتی کا دان

پُکار۔ ہر بار سویکار کرو۔ اے سرب شکتی مان

بنتی کرو نا ندھان

بھجن۔ ۴۳

روکے یوگی اگر اس من کی پانچوں اندریاں
ہاں مگر ابھیاس اور ویراگ کا بل چاہیئے
ساتھ اس کے یہ امر بھی لازمی ہے خاصکر
محویت ہے گھیر جب یوگی کو چاروں طرف سے
یوگی اُس کو ڈھونڈھنے باہر کہیں جاتے نہیں
اندریوں کا وہ شے جب ہے نہیں تو پھر بھلا
دیکھنے کو اس کے ہیں درکار آنکھیں گیان کی
جب تلک وگیان کی من میں نہ آوے روشنی
اس جگت کی صنعتوں پر غور سے دیکھو تو پھر
جب تلک بھوگوں کی الفت میں یہ من ہے مُبتلا

آشکارہ یوگ کے ہونے لگیں رازِ نہاں
ورنہ کھل سکتی نہیں ہیں یوگ کی باریکیاں
پنچ یم لند پنچ نیم پر ہو قادر بر زماں
نورِ حق کے دیکھنے کو دل بنے آئینہ ساں
ہردے ہی میں کھوج سے پالیتے ہیں اُس کا نشاں
مادّی ان آنکھوں سے ہو سکتا ہے وہ کیونکر عیاں
وہ نہیں موجود ایسا ہے نہیں کوئی نشان
قدرتِ قادر کی کیونکر کھل سکیں نیرنگیاں
کرتی ہے ہر ایک صنعت اپنے قادر کا بیاں
جانبِ عشقِ الٰہی یہ نہیں سکتا رواں

بھجن ۴۴۔ یوگ کی مہما

مکتی کی خواہش ہے گر تو یوگ کا سیون کرو
متھیا بھاشن چھوڑ دو اور ستیہ کا سیون کرو

دشٹ کرموں سے بچو اور گیان مارگ پر چلو
شبھ کرم جو کچھ کرو۔ وہ ایش کے ارپن کرو

ایسا ہی برتاؤ رکھتے آئے ہیں دھرماتما
موکش کے بھاگی بنو۔ گر اس طرح جیون کرو

من کو یکسو کرکے ہو لولین ایشور دھیان میں
ہردے کی آنکھوں کو اپنے گیان سے روشن کرو

پرانایام کے سادھن میں من یکسو اگر ہووے
تو ابھیاسی کو اس سے پھر سمادھی سہل تر ہووے

اسمپرگیات رکھا نام جس کا یوگیوں نے ہے
ضروری ہے کہ پہلے اس سے عامل باخبر ہووے

یہ اس حالت کو کہتے ہیں کہ مطلق جس کے عامل پر
نہ باقی کچھ بھی محسوسات دنیا کا اثر ہووے

رکھے ابھیاس کو ہر دم ضروری ہے یہ عامل کو
کہ جو منزل پہ پہنچانے کو اس کا راہبر ہووے

بلا شک ہے کٹھن مارگ وہ ممکن ہے آسانی
اگر ویراگیہ اس رستے میں اس کا ہمسفر ہووے

اگر ابھیاس اور ویراگیہ دونو ہی معاون ہوں
تو اس رستے کے جو رہزن ہیں ان سے بے خطر ہووے

اگر یوگی پران اور من کو اپنے رکھ سکے بس میں
تعلق باطنی ایشور سے اس کا عمر بھر ہووے

اسی سے یوگ ہو سکتا ہے کیول جس کے ہردے میں
اسست کرموں سے ہمیشہ تنفر بیشتر ہووے

بھجن ۴۵۔ بھگت کی پکار

اس تن میں رما کرنا اس من میں رما کرنا
بیکنٹھ یہی تو ہے اس میں ہی بسا کرنا

ہم مور بن کے موہن ناچا کریں گے بن میں
تم شیام گھٹا بن کر اس بن میں اٹھا کرنا

ہو کرکے ہم پپیہا پی پی رٹا کریں گے
تم سواتی بوند بن کر پیاسے پہ دیا کرنا

ہم رادھے شیام جگ میں تم کو ہی نہاریں گے
تم دویہ جیوتی بن کر نینوں میں رما کرنا

بھجن ۴۶۔ دُکھی کی پُکار

نربل کے پران پکار رہے جگدیش ہرے جگدیش ہرے
شواسوں کے سُور جھنکار رہے جگدیش ہرے جگدیش ہرے

آکاش ہمارے ساگر میں پرتھوی پاتال چراچر میں ۔۔
یہ مدھر بول گنجار رہے جگدیش ہرے جگدیش ہرے ۔۔

جب دیا درشٹی ہو جاتی ہے جلتی کھیتی ہریاتی ہے
اس آشا پہ جن اوچار رہے جگدیش ہرے جگدیش ہرے

سکھ دُکھوں کی چنتا ہے نہیں بھے ہے وشواس نہ جائے کہیں
ٹوٹے نہ لگا یہ تار رہے۔ جگدیش ہرے جگدیش ہرے

تم ہو کرونا کے دھام سدا۔ سیوک ہے رادھے شیام سدا
بس اتنا سدا اوچار رہے جگدیش ہرے جگدیش ہرے

بھجن ۴۷۔ آرتی

جے جگدیش ہرے۔ جے جے جگدیش ہرے
اکھل لوک کے سوامی۔ اتی آنند بھرے
جے جے جگدیش ہرے (۱)

دانی۔ دیناناتھ۔ دیاندھی۔ دین بندھو داتا
ہم سب پتر تمہارے۔ تم ہو پتا ماتا
جے جے جگدیش ہرے

اشرن شرن۔ امر۔ اوناشی۔ اج۔ انتریامی
ہم سب داس تمہارے تم سب کے سوامی

جے جے جگدیش ہرے (۱۳)
گر اگیان - گوتیت - گنا کر - گن ندھی گن کھانی
ہم سب ششیہ تمہارے تم گورو ور گیانی
جے جے جگدیش ہرے (۱۴)
رادھے شیام پُرش پُری پُورن پرگٹ پر کاجا
ہم سب پرجا تمہاری تم ہو مہاراجا
جے جے جگدیش ہرے

بھجن ۸۴ - آرتی

دھنیہ دین دیال تو پربھو - دھنیہ تو پرمیشورا
دھنیہ کرونا ہے یہ تیری - دھنیہ تو جگدیشورا

دھنیہ دیا دین پر - داتا تو ہی سنسار دا
دھنیہ کرونا ندھو سوامی جو کسے نہ وِسار دا

دھنیہ مہا اکتھ تیری - انت کوئی نہ پاوندا
ہار کے پیچھے رہ جاوے - کتھن نوں جو دھاوندا

جیو سب سنسار دے گنتی نہ آکھی جاوندی
ان تے پانی دان کردا - ہور سب من بھاوندی

تیری مہما توں ہی جانے ہور تے وڈیائیاں
کھنڈ رچیتو آکھے سوچی من وِشے جو آئیاں

اوکھی بات پہاڑ دی کیوں پر چڑھ سکے سیلکا
اندھ جاہے چندر دیکھاں - مشکل ہو گیچ وٹیل کا
بھیڑ بیل نہ بن سکے پنگو الانگھے میرو کیوں؟

مُوک وکتا ہووے ناہیں یاگی یہ نکر گنگ ہو
ہووے کا پر کھیت مانگے ریچے گرنتھ نہ باولا
گاؤں کیونکر گن میں تیرے شکتی ہین اُتاولا
ہاتھ جوڑ نوائے مستک۔ چرن بندن کرتے ہیں ۴
دھنیہ پربھو مہا ہے تیری جس رٹے سکھ بھرتے ہیں
ہم سب ہی پُوت سپوت تیرے اُنت تیں ہر نالاج ہے
نام دھن پربھو دان دیجے۔ سوامی ہمرے کاج ہے

بھجن ۹۷۔ آرتی

جے جگدیش ہرے۔ سوامی جے جگدیش ہرے
بھگت جنوں کے سنکٹ چھن میں دُور کرے۔ اوم جے
جو دھیاوے پھل پاوے۔ دُکھ بنشے من کا۔ پربھو
سُکھ سمپتی گھر آوے کشٹ مٹے تن کا۔ اوم جے
مات پتا تم میرے۔ شرن پڑوں کس کی۔ پِتا
تم بن اور نہ دوجا آس کروں جس کی۔ اوم جے
تم پُورن پرماتما۔ تم انتریامی۔ پِتا
پار برہم پرمیشور ! تم سب کے سوامی۔ اوم جے
تم کرونا کے ساگر تم پالن کرتا۔ پربھو تم
دین دیال کرپالو ! کرپا کرو بھرتا۔ اوم جے
تم ہو ایک اگوچر۔ سب کے پران پتی۔ پربھو
کس بدھی ملوں دیامے تم کو میں کُومتی ؟ اوم
دینا بندھو دُکھ ہرتا تم رکھشک میرے پربھو

کرونا ناتھ بڑھاؤ - دوار پڑا ہوں تیرے اوم جے
دشے وکار مٹاؤ پاپ ہرو - دیوا پتا
شردھا بھگتی بڑھاؤ سنتن کی سیوا - اوم

بھجن ۵۰ - شرناگتی

شرن میں آئے ہیں اب تمہاری - دیا کرو ہے دیالو بھگون!
سمبھالو بگڑی دشا ہماری ؛ دیا کرو ہے دیالو بھگون!
نہ ہم میں بل ہے نہ ہم میں شکتی نہ ہم میں سادھن نہ ہم میں بھگتی
تمہارے در کے ہیں ہم بھکاری - دیا کرو ہے دیالو بھگون!
جو تم ہو سوامی تو ہم ہیں سیوک جو تم پتا ہو تو ہم ہیں بالک
جو تم ہو ٹھاکر تو ہم پجاری - دیا کرو ہے دیالو بھگون!
سنا ہے ہم انش ہیں تمہارے - تمہیں ہو سچے پربھو ہمارے
یہ ہے تو سدھ تم نے کیوں بساری؟ دیا کرو ہے دیالو بھگون!
برے ہیں جو ہم تو ہیں تمہارے بھلے ہیں جو ہم تو ہیں تمہارے
تمہارے ہو کر ہوں ہم دکھاری ؛ دیا کرو ہے دیالو بھگون
پردان کر دو مہان شکتی - بھرو ہمارے میں گیان بھگتی
تبھی کہاؤ گے تاپ ہاری - دیا کرو ہے دیالو بھگون!
نہ ہو گی جب تک کرپا کی برشٹی - نہ ہو گی جب تک دیا کی درشٹی
نہ تم بھی تب تک ہو منگل کاری - دیا کرو ہے دیالو بھگون!
ہمیں تو بس ٹیک نام کی ہے - پکار یہ رادھے شیام کی ہے
تمہاری تم جانو سنسکاری - دیا کرو ہے دیالو بھگون!!!

(اوم تت ست)

شانتی پاٹھ

ओ३म् द्यौः शान्तिः रन्तरिक्ष ँ शान्तिः
पृथिवी शान्तिः आपः शान्तिः।
ओषधयः शान्तिः बनस्पतयः शान्तिः
विश्वेदेवाः शान्तिः ब्रह्म शान्तिः।
सर्वं ँ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः
सा मा शान्ति रेधि॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

اوم۔ دیو۔ شانتی رنتر کھشم شانتی
پرتھوی شانتی ۔ آپہ شانتی
اوشدھیا شانتی بنسپتی شانتی
وشوے دیوا شانتی برہم شانتی
سروگوم شانتی۔ شانتی ریو شانتی
سا۔ ما۔ شانتی ریدھی
اوم شانتی شانتی شانتی

اوم

آپس کی بات چیت

ادھیاتم رامائن کی کامیابی اور اگلا پروگرام

(۱) مارتنڈ کے ادھیاتم رامائن نمبر کو ہمارے مہربان خریداران نے بہت پسند کیا ہے۔ اور پسند بھی کیوں نہ کریں۔ جب کہ اس میں ہندو جاتی کے مایۂ ناز۔ سنسار رچیتا پورن برہم مریادا پرشوتم بھگوان شری رام چندر جی مہاراج کا ادھیاتم چرتر بیان کیا گیا ہے۔ بھگوان کا یہ چرتر اتنا منوہر اور سندر ہے۔ کہ جی چاہتا ہے پڑھتے ہی رہیں۔ اس کے ایک بار پڑھنے سے من نہیں بھرتا۔ اور جتنی بار زیادہ پڑھتے ہیں۔ اتنا ہی اگیان کا پردہ سوکھشم ہو کر پڑھنے والے کا جیون سپھل ہوتا ہے۔ جن پریمی سجنوں نے اس نمبر کو شوق سے پڑھا ہے۔ اُن کے خطوط سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اُن کا جیون دھنیہ ہوا ہے۔ اور بھگوان رام کے تتو کو سمجھنے میں اُن کو کامیابی ہوئی ہے۔ جس کے لئے وہ ہمارا دھنیاواد کرتے ہیں۔ لیکن دھنیاواد تو بھگوان رام کا ہی کرنا چاہیئے۔ جو کر ترلوکی میں رم کر اپنی ادبھت لیلا سے جگت کے آنند کو بڑھا رہے ہیں۔

ادھیاتم رامائن کے چھپوانے میں ہمیں بہت کچھ زیر بار ہونا پڑا ہے۔ ہمارا ارادہ تو اسے اور بھی زیادہ شان کے ساتھ چھپوانے کا تھا اور ہر ایک کانڈ کے ساتھ ایک ایک تصویر دینے کا تھا۔ مگر جتنی ہمارے پاس چادر ہے۔ اُتنے میں ہی پاؤں پھیلانا ٹھیک جان کر اپنی خواہشات کو دبا لیا ہے۔ ممکن ہے۔ اس کی کسر ماہ جنوری کے وشنو پران نمبر میں پوری کر دی جاوے

(۲) جیسا کہ ہمارے مہربان خریداروں کو معلوم ہے۔ نئے سال سے مارتنڈ کے پندرہ روزہ کر دینے کا وچار ہے۔ اور جنوری کا پہلا پرچہ وشنو پران ساتر نمبر نکالنے کا وچار

ہے یہ پرچہ بھی خاص شان سے نکالا جاوے گا۔ اور آئندہ ہر تیسرے مہینے مارتنڈ کا
ایک خاص نمبر نکلا کرے گا۔

مارتنڈ کے پریمی سجنوں سے التماس

میرے پیارے دھرم پریمی سجنو! مارتنڈ کے ذریعے ہندو پبلک کی جو روحانی و اخلاقی
سیوا ہو رہی ہے۔ اگرچہ وہ نشکام بھاؤ سے ہی ہے۔ اور ہم کسی بھی پریمی سجن کو اپنی
خاطر کشٹ دینا نہیں چاہتے۔ ہم نے اپنے ذمے یہ کام لیا ہے۔ کہ پراچین دھرم پستکوں
اور دیگر دھارمک مضامین کی اشاعت سے آپ سجنوں کی روحانی سیوا کریں۔ اور اس سیوا
کو ہم اپنی یوگیتہ کے مطابق ادا کر رہے ہیں۔ اور آئندہ بھی لبتر ط زندگی کرتے ہی رہیں گے
مگر ہم سمجھتے ہیں کہ جو سجن مارتنڈ کے پریمی بنے ہیں۔ جنہوں نے اس سے روحانی فیض حاصل
کیا ہے۔ ان کا بھی مارتنڈ کے بارے میں کچھ فرض ہے۔ اور وہ یہ کہ وہ مارتنڈ کی ترقی اشاعت
میں دل و جان سے کوشش کرتے رہیں۔ اور جہاں تک ان سے ہو سکے۔ مارتنڈ کے لئے نئے
خریدار پیدا کرنے میں پوری سرگرمی کا اظہار کریں۔ مارتنڈ ہندو قوم کے کسی خاص فرقہ سے
سمبندھ نہیں رکھتا۔ عالمگیر ہندو دھرم کے پوتر روحانی اصولوں کا پرچار کرنا ہی اس کا واحد
مقصد ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ سناتن دھرمی۔ آریہ سماجی۔ سکھ اور جین وغیرہ ہندو دھرم کے
سبھی فرقوں کے دھارمک سجن مارتنڈ کو پسند کرتے ہیں۔

چونکہ نئے سال سے مارتنڈ کو پندرہ روزہ کیا جا رہا ہے۔ اور ہر تیسرے ماہ خاص نمبر
بھی نکالے کا ارادہ ہے۔ اس لئے قدرتی طور پر اخراجات میں اضافہ ہوگا۔ اس بڑھتے
ہوئے خرچ کو پورا کرنے کے لئے اس بات کی سخت ضرورت ہے۔ کہ مارتنڈ کی اشاعت میں
ترقی ہو۔ اور یہ بات مارتنڈ کے پریمی سجنوں کے ہاتھ میں ہے۔ اور بحالت مارتنڈ کی ترقی
اشاعت کا ہمیشہ خیال رکھنا ہر ایک پریمی بھائی کا دھارمک کرتویہ ہے۔ اس لئے ہم

مارتنڈ کے ہر ایک پریمی بھائی سے بزور لیکن پریم پورک نویدن کرتے ہیں۔ کہ وہ سچی کوشش کر کے اس ماہ میں مارتنڈ کے لئے کم از کم ۱۰ خریدار ضرور مہیا کریں۔ ہم شریمان روپ چند جی گرد اور تانو نگو تی۔ پنڈت حاکم چند رجی شرما و پاسک۔ ماسٹر شیو داس جی کھنڈاری وغیرہ سجنوں کے بہت ہی مشکور ہیں۔ کہ وہ دل و جان سے مارتنڈ کی اشاعت بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ جن بھائیوں نے اس سال دل و جان سے کوشش کر کے مارتنڈ کے لئے نئے خریدار مہیا کئے ہیں۔ اُن کے نام نامی ہم ماہ دسمبر کے رسالہ میں شکریہ کے ساتھ درج کرینگے۔

مارتنڈ کا ہر ایک نیا خریدار ادھیاتم راماین نمبر حاصل کر سکتا ہے

ادھیاتم راماین کے صفحہ ۳۰۴ پر ہم نے اعلان کیا تھا۔ کہ جو بھائی ماہ ستمبر سے مارتنڈ کے نئے خریدار بن جاوینگے۔ وہ اس نادر بھگتی رس پورن گرنتھ کو خریداری میں ہی حاصل کر سکینگے اور جو بھائی مارتنڈ کے خریدار نہ بن کر صرف ادھیاتم راماین ہی خریدنا چاہیں۔ اُن سے ۱۲ فی جلد قیمت لی جاویگی۔ چار جلدوں کی خریداری پر ایک روپیہ فی جلد اور چار سے زیادہ جلدوں کی خریداری پر اصلی قیمت پر ۲۵ فیصدی کمیشن دیا جاویگا۔

مگر پریمی سجنوں کے شوق کو دیکھ کر ہم اب یہ اعلان کرتے ہیں۔ کہ وہ خواہ جس ماہ سے بھی مارتنڈ کے خریدار بنیں۔ ادھیاتم راماین خریداری میں حاصل کر سکینگے۔ مطلب یہ کہ خواہ ستمبر سے خریدار بنیں خواہ اکتوبر نومبر یا دسمبر سے۔ جس ماہ سے آپ مارتنڈ کے نئے خریدار بنیں گے ایک ماہ ادھیاتم راماین کا شمار ہو کر باقی گیارہ ماہ مارتنڈ بدستور آپ کو ملتا رہے گا۔ ہمارے پاس اب صرف تین سو کتاب ادھیاتم راماین کی باقی ہے۔ اس لئے جو بھائی جلدی مارتنڈ کے خریدار بن جاویں گے۔ وہی فائدہ میں رہینگے۔

ملاحظہ ۱۲

مارتنڈ کے آئندہ شایع ہونیوالے

خاص نمبر

ماہ دسمبر ۱۹۳۴ء - حفظِ صحت اور ورزش نمبر

سب بھائی جانتے ہیں۔ کہ تندرستی ہزار نعمت ہے۔ سچا سکھ اور دینی و دُنیوی ہر قسم کی ترقی صرف اُسی حالت میں ممکن ہے۔ جب کہ انسان تندرست رہے۔ پس ہر ایک آدمی کا پہلا کرتویہ یہی ہے۔ کہ وہ اپنی صحت سے غافل نہ رہے۔ مارتنڈ کے پیارے خریداروں کو حفظِ صحت کے اصول بتلانے اور انہیں صحت جیسی اولیہ نعمت کی حفاظت کرنے کی تلقین کرنے کیلئے ہر سال دسمبر کا مارتنڈ طبی نمبر یا حفظِ صحت نمبر نکالا جاتا ہے۔ اِس سال بھی حفظِ صحت اور ورزش نمبر نہایت عمدگی کے ساتھ باتصویر شائع ہوگا۔ جس میں حفظ صحت کے بیش قیمت اصول۔ نہایت آسان مفید کسرتیں اور پروفیسر رام مورتی وغیرہ کی مشہور ورزشیں درج کی جاوینگی۔ یہ خاص نمبر ایسا ہوگا۔ جو کہ عمر بھر آپ کے۔ آپ کے بچوں کے اور آپ کے مِتروں کے کام آویگا۔ اس میں جو کچھ ہوگا۔ وہ سب آپکے فائدہ کے لئے ہی ہوگا۔ پس اگر آپ سچی تندرستی کی قدر و قیمت جاننا اور اُسے حاصل کرنا چاہیں۔ تو بہت جلدی خود بھی مارتنڈ کے خریدار بن جاویں اور اپنے دیگر واقف کار سجنوں کو بھی مارتنڈ کا خریدار بنا کر دھارمک کام میں ہماری امداد کر کے ثواب دارین حاصل کریں

مارتنڈ کا نئے سال کا پرچہ وِشنو پران سار نمبر

ہوگا۔ یہ پرچہ ضخیم اور باتصویر ہوگا اور اتنا منوہر کہ آپ اس کا پاٹھ کر کے ضرور ہماری محنت کی داد دینگے

شریمد بھگوت گیتا سرل گیتا (الموسوم)

تیسری بار نہایت عمدگی سے چھپ کر تیار ہوگئی ہے

اس میں سنشودھن کرکے سابقہ ایڈیشنوں کے تمام نقائص کو دور کر دیا گیا ہے۔ اور تشریح میں نہایت بیش قیمت نوٹوں کا اضافہ کیا گیا ہے۔ جس سے کتاب کا حجم ۲۰۳ صفحات سے بڑھ کر ۳۶۸ صفحات ہو گیا ہے۔ اس لئے اب یہ گیتا ہر پہلو سے مکمل ہو گئی ہے۔ اس میں بدستور سابق (۱) پہلے اصلی شلوک سنسکرت میں (۲) پھر وہی شلوک اردو الفاظ میں (۳) پھر سلیس ترجمہ (۴) پھر دوہوں میں ترجمہ اور (۵) پھر تشریح۔ غرضیکہ ساری گیتا کی ویاکھیا اس ڈھنگ سے کی گئی ہے کہ تھوڑی قابلیت کا آدمی بھی اس گیتا کی مدد سے گیتا کے اسرار نہانی اور رمز کی بات کو پہنچ سکتا ہے۔ شروع میں شریمد بھگوت گیتا کا ادبھت مہاتم اور اور پاٹھ ودھی وغیرہ بھی درج کی گئی ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ اردو دان اصحاب کے لئے اس سے بہتر گیتا کا ملنا مشکل ہے۔ بڑے بڑے ودوانوں نے اس گیتا کو پڑھ کر پرمارتھی جی کو آشیرواد دی ہے۔ اس گیتا کو خریدنے کے بعد اردو میں آپ کو اور کسی بھی گیتا کے خریدنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ اس دفعہ گیتا میں بھگوان کرشن کی ایک بہت ہی شاندار سہ رنگی تصویر بھی شامل کی گئی ہے۔

قیمت مجلد سنہری جلد ؏ ؁

منیجر مارتنڈ پستکالیہ۔ اندرون باغ لوہاری دروازہ گیٹ لاہور

مہرشی وید ویاس کرت مکمل سنسکرت گرنتھ

مہابھارت

کا اصلی شلوک وار سلیس اُردو ترجمہ

جو کہ مارچ ۱۹۲۷ء سے لے کر جون ۱۹۳۴ء تک پورے سوا سات سال کی سخت محنت اور صرف کثیر سے مکمل ہوا ہے۔

مہابھارت آریہ ہندوؤں کا لازوال گیان کا بھنڈار ہے۔ ویدوں کے بعد مہابھارت ہی مانیہ گرنتھ ہے۔ اس لئے یہ پانچواں وید بھی کہلاتا ہے۔ مگر اب تک مکمل مہابھارت اُردو زبان میں شائع نہیں ہوا تھا کیونکہ بہت بڑا گرنتھ ہونے کے باعث اس کی اشاعت میں ہزاروں روپیوں کا خرچ ہوتا ہے۔ اس کے اُردو میں مکمل ترجمہ کرنے کا فخر شریمان پرمارتھی جی کو ہی حاصل ہے۔ اُردو دان ہندو پبلک کا فرض ہے کہ مکمل مہابھارت کو خرید کر مترجم کی حوصلہ افزائی کریں۔ تاکہ دیگر دھارمک گرنتھوں کی اشاعت کا کام بوجہ احسن جاری رہے۔

پیارے سجنو! مکمل مہابھارت ۱۰۰۰ صفحات کلاں میں پانچ جلدوں میں مکمل ہوئی ہے جس کی رعایتی قیمت علاوہ محصولڈاک اٹھائیس روپیہ اور محصولڈاک ملا کر کل ساڑھے اکتیس روپیہ ہوتی ہے۔ جو بھائی بذریعہ منی آرڈر قیمت بھیجکر منگوا لیں گے۔ اُن کو مکمل مہابھارت صرف ۲۹ روپیہ میں گھر پہنچا دی جاوینگی۔ نزدیکی ریلوے اسٹیشن کا نام ضرور لکھیں۔ اہل حیثیت بھائی اس گیان کے بھنڈار سے محروم نہ رہیں۔

مہابھارت کی پانچوں جلدوں کی تفصیل

جلد اوّل	اس میں آدی ۔ سبھا ۔ بن اور وراٹ ۔ یہ چار پرب شامل ہیں ۔ حجم ۱۱۵۸ صفحات کلاں ۔ قیمت مجلّد صرف آٹھ روپے ۔ اسی میں پانڈوؤں کے بن باس تک کے حالات درج ہیں محصولڈاک ۱۲؎
جلد دوم	اس میں اُدیوگ پرب اور بھیشم پرب مکمّل ہوئے ہیں ۔ بھیشم پرب میں مشرح سرل گیتا بھی شامل ہے ۔ جو کہ لاثانی چیز ہے ۔ حجم ۸۸۶ صفحات کلاں ۔ قیمت مجلّد کلاتھ باؤنڈ صرف چھ روپیہ محصولڈاک ۱۲؎
جلد سوم	اس میں درون پرب ۔ کرن پرب ۔ شلیہ پرب ۔ سوپتک پرب اور استری پرب مکمّل ہوئے ہیں ۔ اس میں مہابھارت یدھ کے مکمل حالات درج ہیں ۔ حجم ۸۷۲ صفحات ۔ قیمت چھ روپے ۔ محصولڈاک ۱۲؎
جلد چہارم	اس میں بہت ہی شاندار ایک شانتی پرب مکمل ہوا ہے ۔ جس میں تیروں کی سیج پر لیٹے ہوئے مہاتما بھیشم نے راجہ یدھشٹر کو راج نیتی اور موکھش دھرم کا مکمل اپدیش دیا ہے ۔ حجم ۸۸۶ صفحات قیمت للعہ
جلد پنجم	اس میں انوشاسن پرب ۔ اشومیدھ یگیہ پرب ۔ آشرم واسک پرب موسل پرب ۔ مہاپرستھانک پرب اور سورگ آروہن پرب مکمل ہوئے ہیں ۔ حجم ۱۰۰۰ صفحات کلاں قیمت صرف للعہ محصولڈاک ۱۲؎

پانچوں جلد مکمّل ۱۰۰ ۴ صفحات مجلّد کلاتھ باؤنڈ

قیمت رعایتی معہ محصولڈاک ۲۹ روپے

فرمائش بھیجتے وقت نزدیکی ریلوے اسٹیشن کا نام ضرور تحریر فرمادیں ۔ مینجر

مینجر ماڈرن پستکالیہ لاہور

مہابھارت کا شانتی پرب

یہ شانتی پرب مہابھارت کی جان ہے۔ اس میں راج نیتی۔ دھرم نیتی۔ سداچار اور موکھش دھرم کے بارے میں مکمل گیان درج ہے۔ مہاتپسوی بھیشم پتامہ نے تیروں کی سیج پر لیٹے ہوئے یہ دھرم اور موکھش سمبندھی اُپدیش مہاراج یدھشٹر کو دیا تھا۔ راج نیتی اور موکھش دھرم کا ایسا انمول اُپدیش آپ کو دُنیا کی کسی اور کتاب میں نہیں ملیگا۔ یہ شانتی پرب تمام دُکھوں کی جڑ کاٹنے والا۔ ہر درجے کا شانتی دایک اور سب سدھیوں کا داتا ہے۔ برہم گیان اور موکھش کے ابھلاشیوں کے لئے تو یہ سچ مچ انمول موتیوں کی مالا ہی ہے۔ اگر آپ ابھی کسی وجہ سے سارا مہابھارت نہیں خرید سکتے۔ تو بھی شانتی پرب تو ضرور ہی خرید لیجئے۔ اس کے پاٹھ سے آپ بہت ہی خوش ہونگے۔ اس شانتی پرب کا ہر ایک دھرم پریمی ہندو گھر میں ہونا ضروری ہے تاکہ اس کے پاٹھ سے گھر بھر میں سدا شانتی براجمان رہے۔

۱۰۰۰ صفحات کی ضخیم کتاب کی رعایتی قیمت

چار روپے

مہابھارت کا انوشاسن پرب

یہ پرب شانتی پرب کا ضمیمہ ہے۔ اس میں مہاگیانی مہاتما بھیشم پتامہ کے گرہست دھرم اور سداچار وغیرہ کے بارے میں سارا اپدیش درج ہے۔ حجم ۲۰۰ صفحات کلاں۔ قیمت صرف رعایتی ۲؍ ۔ منیجر مارتنڈ پستکالیہ لاہور

طاقتور اور صحت افزا ادویات کا استعمال کر کے مضبوط و توانا بنئے

اگرچہ دنیا میں بہت سی طاقت کی ادویات ہیں۔ مگر چندر اودے مکر دھوج اور شری مدنانند مودک سے بڑھ کر آیورویدک میں کوئی طاقت مردمی کی بڑھانے والی دوائی نہیں ہے۔ یہ دونو ادویات ہمارے ہاں نہایت محنت سے شاستر ودھی کے مطابق تیار ہوتی ہیں اس لئے ہم

چندر اودے مکر دھوج اور شری مدنانند مودک

اِن دو آیورویدک کی سب سے زیادہ مشہور، سب سے زیادہ مقوی اور سب سے زیادہ مفید ادویات کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں۔ یہ دونو شاستریہ ادویات اگر اکیلی اکیلی استعمال کی جاویں تب بھی ان سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن اگر دونو ادویات کا اکٹھا استعمال کیا جاوے، تب تو کہنا ہی کیا ہے۔ سردیوں کے تین ماہ استعمال کرنے سے کسی قسم کی کمزوری جسم میں نہیں رہتی۔ جریان۔ احتلام سرعت، ویریہ کا پتلا پن اور نامردی وغیرہ سب مردانہ امراض ان کے باقاعدہ استعمال سے رفع دفع ہو جاتی ہیں۔ اور جسم طاقتور اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ ہم کئی سال سے ان شاستریہ ادویات کو بنا کر موسم سرما میں اپنے مہربان خریداروں کی خدمت کیا کرتے ہیں۔ اس سال بھی ہم نے بدستور سابق یہ دونو اکسیر ادویات خاص طور سے تیار کرائی ہیں اور اگرچہ سونا بہت مہنگا ہو گیا ہے۔ تو بھی ہم نے ان کی وہی سابقہ سالوں والی قیمتیں رکھی ہیں

قیمت چندر اودے رس ایک ماہ کیلئے ۳۰ گولی ۲؎	قیمت مدنانند مودک ایک ماہ کے لئے ۳۰ خوراک ۲؎
〃 〃 〃 دو ماہ 〃 ۶۰ گولی ۳؎	〃 〃 〃 دو ماہ 〃 ۶۰ خوراک ۳؎
〃 〃 〃 تین ماہ 〃 ۹۰ گولی ۵؎	〃 〃 〃 تین ماہ 〃 ۹۰ خوراک ۵؎

چندر اودے رس اور مدنانند مودک دونو تین ماہ کے لئے صرف تیرہ روپے علاوہ محصول ڈاک مقرر ہے

ملنے کا پتہ: مینجر مارتنڈ اوشدھالیہ برانچ اندرون لوہاری گیٹ لاہور

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

دیوی بندھو

سپاری پاک (اصلی)

وید ک شاستر بتلاتا ہے۔ کہ سپاری پاک مردوں کے ویریہ اور عورتوں کے رج کی شدھی کرتا ہے۔ ہمارے ہاں یہ مشہور اور خوش ذائقہ دوائی بڑی احتیاط سے تیار کی جاتی ہے۔ مردوں کے لئے تو اور بھی بہت سی ادویات شاستر میں بتلائی ہیں۔ اس لئے سپاری پاک خاص طور پر دیویوں کو استعمال کرائی جاتی ہے۔ یہ دیویوں کے سیلان الرحم (سفید پانی) کا آنا کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ رحم کو طاقت دے کر حمل کو برقرار رکھتی ہے۔ اس لئے یہ حمل کے دنوں میں بھی بڑی خوشی سے استعمال کرائی جا سکتی ہے۔ حمل کے دنوں میں استعمال کرانے سے دیویوں کی صحت برقرار رہتی ہے۔ اور جریان الرحم وغیرہ کا خدشہ نہیں رہتا۔ تقریباً چھ ماشہ گرم یا بالکل تازہ دودھ سے بوقت صبح یا بعد دوپہر دو تین بجے استعمال کرا دیں۔ جب سفید پانی کثرت سے آتا ہو۔ تو دن میں صبح دوپہر چھ چھ ماشہ دو بار بھی دے سکتے ہیں۔

مرد بھی بند بیج (امساک) کے لئے اس کا مندرجہ بالا طریقے سے یا بوقت شب استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ صرف مستورات کے لئے ہی مخصوص نہیں ہے۔

قیمت فی ڈبہ آدھ پاؤ ایک روپیہ ایک پاؤ ۲ اسمہ سیر ۳ ایک سیر ۶ (محصول الگ)

ناری بندھو

جن مستورات کو حیض رک گیا ہو یا بہت تھوڑا آتا ہو۔ ان کے لئے یہ گولیاں نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ حیض آنے کی تاریخ سے ایک دو دن پہلے دو گولیاں صبح اور دو گولیاں شام ہمراہ گرم پانی کے کھا ویں۔ حیض کمزور ہونے پر بھی استعمال ہو سکتی ہیں۔ ... دو یا تین دن میں لگاتار

دن کا استعمال کافی ہے۔ تین چار ماہ تک صرف حیض کے دنوں میں تین دن استعمال کرا سکتے ہیں۔ قیمت ایک ماہ کے لیے ۲۱ گولی ۸/ ہر

اگر خون کی کمی کی وجہ سے حیض نہ آتا ہو۔ تو مہایوگ راج گوگل ۳۰ گولی ۳/ اور لوہ آسو آدھ سیر ۳۰ خوراک ۱/ ہر دو کا تین ماہ تک استعمال کرانا چاہیئے

اگر حیض بہت زیادہ مقدار میں اور بہت دنوں تک آتا ہو۔ جس سے بہت کمزوری ہو گئی ہو۔ تو آپ اشوک گھرت اور اشوک اَرِشٹ کا استعمال کرائیں۔

قبض کشا گولیاں

قبض ہی سب امراض کی ماں ہے۔ لیکن اس قبض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے ہماری قبض کشا گولیاں اکسیر کا حکم رکھتی ہیں۔ بوقت رات ایک یا دو گولی گرم پانی یا دودھ سے نگل جاویں۔ اور آرام سے سو ویں۔ صبح حاجت بافراغت ہو گی۔ یہ سادہ گولیاں بدہضمی۔ قبض۔ پیٹ درد۔ بواسیر ملیکھندر۔ یرقان۔ آنتوں کے کیڑے۔ تلی۔ زکام اور بخار وغیرہ میں قبض کشائی کے لیے نہایت مفید ہیں یہ مفید گولیاں ہر ایک گھر میں موجود رہنی چاہئیں۔ نہ معلوم کس وقت ضرورت پڑ جائے قیمت ۳۲ گولی ہر یکمشت گولی سوا روپیہ

اکسیر سوزاک

یہ موذی مرض ناحشہ عورتوں کا تحفہ ہے۔ اور اکثر نوجوانوں کو مول خرید نا پڑتا ہے۔ اس کے آثار کبھی دو چار دن میں اور کبھی اس سے بھی جلدی ہی معلوم ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جاوے تو یہ پیپ اندر کی طرف جانا شروع کر دیتی ہے۔ جس سے جوڑوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے جس کے باعث مریض کو سخت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے جس بد قسمت نوجوان کو یہ مرض ہو گیا ہو۔ اسے فوراً بد چلنی کو خیر باد کر اس کا علاج کرنا چاہیئے۔ ورنہ اس کا نقش جنم ہی غبث جاویگا۔ قیمت ایک ماہ کی خوراک تین روپے پچکاری کی دوا مع پچکاری ایک روپیہ اکسیر آتشک۔ قیمت ۵/ ۔ زخموں پر لگانے کے لئے مرہم ایک روپیہ

علمِ علاج کے متعلق ایک نادر کتاب

سُوریہ چمتکار (باتصویر)

جس میں سُورج کی کرنوں سے تمام بیماریوں کے علاج کرنے کا طریقہ بہت ہی سہل ڈھنگ سے بتلایا گیا ہے۔ مصنفہ بابو دیوان سنگھ صاحب مختار ماہر علاج شمسی۔ ہمارے مترلالہ دیوان سنگھ جی عرصہ بارہ سال سے علاج شمسی کے تجربات کر رہے ہیں۔ اس قدر طویل عرصہ میں انہوں نے ہزاروں مریضوں پر سوریہ چمتکار کا تجربہ کیا۔ اور کامیاب ہوئے۔ اب انہوں نے علاج شمسی پر ایک مفصل اور مشرح ضخیم کتاب لکھ کر علم علاج میں بھاری انقلاب پیدا کرنے کی کوشش کی ہے۔ اس کتاب میں علاج شمسی کا طریقہ بیان کر کے قریب قریب تمام امراض کا علاج صرف سُورج کے ذریعے کرنا بتلایا ہے۔ یہ کتاب وید وں، حکیموں اور ڈاکٹروں کے لئے تو مفید ہے ہی۔ عام خانہ دار گرہستی لوگ بھی اس سے بہت لابھ اٹھا سکتے ہیں۔ اس لئے ہم خریداران مارتنڈ سے خصوصاً اور دیگر سب بھائیوں سے بھی پرزور سفارش کرتے ہیں۔ کہ وہ اس مفید کتاب کو منگوا کر پڑھیں۔ اور لابھ اٹھاویں۔

۲۰۸ صفحات کی ضخیم کتاب کی قیمت ۸/

ملنے کا پتہ:-

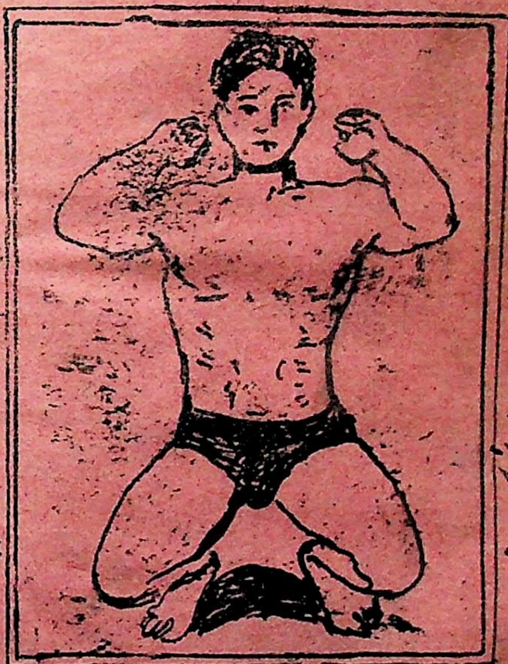
مینیجر مارتنڈ پستکالیہ اندرون باغ لوہاری دروازہ لاہور

۱۵ دسمبر ۱۹۳۴ء کو رسالہ ماڈرنڈ لاہور

کا

حفظِ صحت اور ورزش نمبر

قیمت فی پرچہ ۸ (۴) ۲



قیمت سالانہ پیشگی

باتصویر شائع ہو رہا ہے۔ مینجر

نامی پریس انارکلی بازار لاہور میں باہتمام لالہ رام لال ورما پرنٹر چھپا اور لالہ رام لال ورما پرنٹر پبلشر نے





